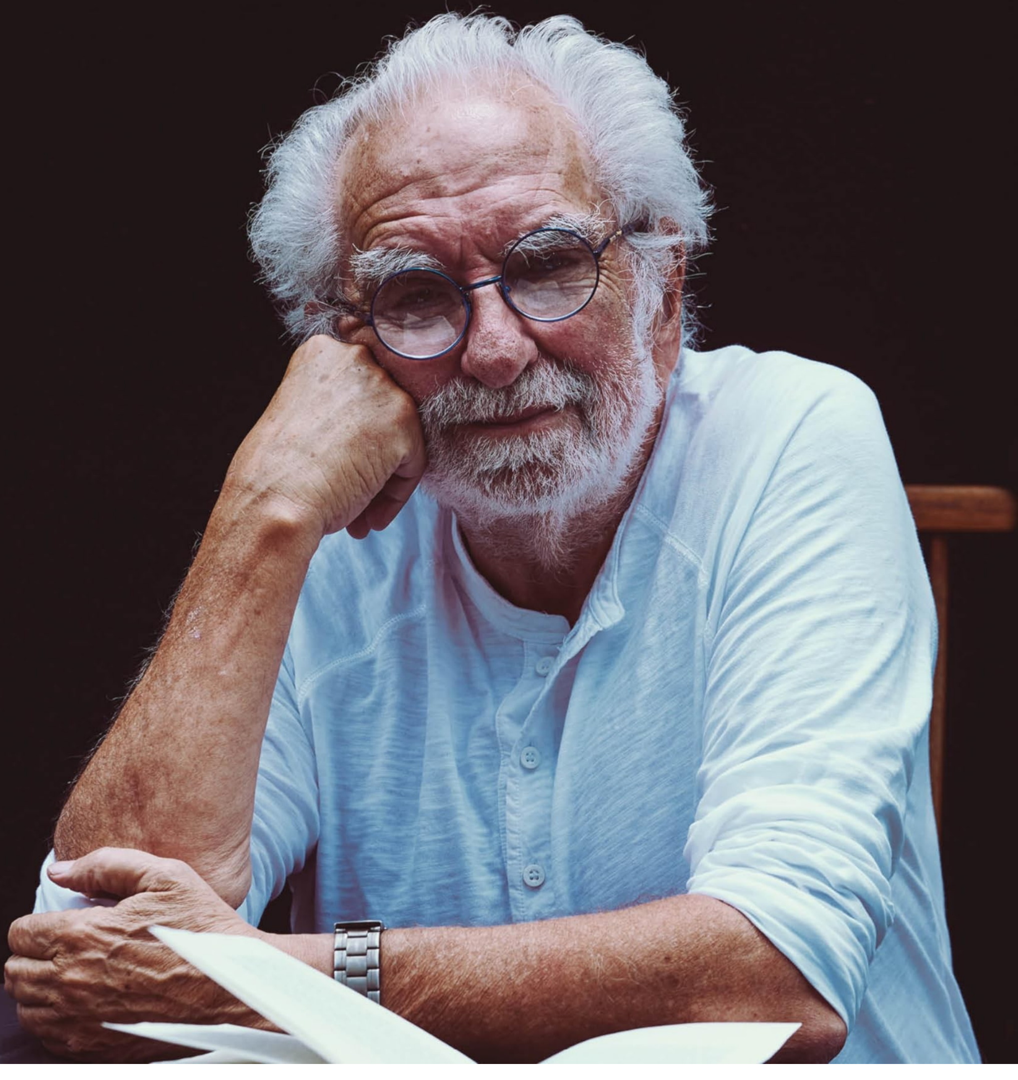
Pacho O'Donnell

La nueva vejez

¿La mejor edad de nuestras vidas?



Pacho O'Donnell

La nueva vejez

¿La mejor edad de nuestras vidas?

Sudamericana

A Marina, compañera, amante y consejera, con mucho amor

Aprende a vivir y sabrás morir bien.
CONFUCIO

El miedo a envejecer nace del reconocimiento de que uno no está viviendo la vida que desea.
Es equivalente a la sensación de estar usando mal el presente.
SUSAN SONTAG

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA

La vejez tiene mala fama. En estas páginas demostraré que es una etapa de la vida, cada vez más extensa por efecto de la ciencia, que cuando es abordada con sabiduría y sin prejuicios, si no hay obstáculos graves de salud mental o corporal, o dificultades generadas por la pobreza y la exclusión social, puede representar un período creativo, energético, dinámico y productivo. No es infrecuente que se constituya en la etapa más feliz de una vida.

Soy un anciano que escribe en un país latinoamericano castigado por una grave y persistente crisis económica, social, cultural y política, por lo que no asocio la buenaventura posjubilación con ir a vivir a Miami, a Málaga o a Punta del Este sino a cumplir con deseos y estrategias de realización personal al alcance de personas mayores de razonables posibilidades materiales.

VIEJISMO

Pertenezco al grupo sujeto a discriminación más numeroso en Argentina. Somos casi 10.000.000 de ancianas y ancianos que sufrimos el acoso del "viejismo", es decir el difundido y secular prejuicio ante la vejez, en tiempos en que la creciente expectativa de vida se ha extendido sin que aún se hayan diseñado políticas públicas y privadas para dar identidad y utilidad a los supervivientes.

La población mundial de mayores de 65 años ha pasado de 700 millones en el 2009 a la expectativa de 2000 millones en el 2050. Para ese año, el porcentaje de personas de la tercera edad habrá pasado del 8.2% que se registraba en el 2000 al 24%.

El "viejismo", término acuñado por mi amigo el psiquiatra Leopoldo Salvarezza (1), pionero de la geriatría en Argentina, es la discriminación de la vejez en base a prejuicios y convenciones culturales exacerbadas en tiempos de la sociedad de consumo que considera a los seres humanos en función de su valor económico, escaso o nulo en caso de personas mayores. Descartables debido a nuestra magra posibilidad de consumir a raíz de nuestras injustas e irritantes jubilaciones, que se suman a la escasa oportunidad que las personas mayores tenemos de generar otros ingresos, expulsadas del sistema productivo. Justificadamente en el caso de trabajos que requieran un desempeño físico exigente pero sin razón cuando se trata de tareas que impongan una capacidad intelectual y experiencial muchas veces mayor en ancianos que en jóvenes.

El destierro de viejas y viejos de la sociedad de consumo es evidente en la televisión y en las redes en las que las publicidades de viajes, autos y electrodomésticos están dirigidas a jóvenes y adultos. Nuestra "viejista" incapacidad de producir y consumir, prejuiciosa y discriminatoria, hace que la vejez sea considerada como un problema y una carga económica para el resto de la sociedad.

Habrase advertido que utilizo las palabras “vejez”, “vieja” y “viejo” con frecuencia y soltura, lo que para algunos resultará chocante porque son términos difíciles de escribir y pronunciar, como si designaran algo desagradable que debe ser evitado. Es esa una de las manifestaciones inconscientes del “viejismo”.

No es casual que la palabra “viejo” sea una de las que más sinónimos tiene en el diccionario de la Real Academia Española y no especialmente positivos: anciano, abuelo, vejestorio, matusalén, decrépito, veterano, maduro, senil, achacoso, longevo, vetusto, centenario, añoso, arcaico, anticuado, pretérito, antiguo, rancio, fósil, lejano, trasnochado, tradicional, antediluviano, arqueológico, gastado, estropeado, deslucido, ajado, usado, destartalado. El “viejismo” en todo su esplendor… Es claro por qué no contamos con tan profusa sinonimia para referirnos a los niños, a los adolescentes y a los adultos.

La postergación social de la vejez es particularmente cruel en los sectores sociales sumidos en la pobreza o en la miseria, en los que viejas y viejos son los más cruelmente vulnerables, pobremente asistidos por el Estado y carentes de la protección de estructuras familiares organizadas en torno a la precariedad, en las que las personas mayores son una carga insostenible con las consecuencias de desamparo y muerte prematura.

Otro motivo del “viejismo” es que rompemos la colectiva estrategia de negación de la muerte típica de la cultura occidental veneradora de la juventud. Porque la ancianidad “amenaza” con la muerte, la anuncia, la evidencia. Nos recuerda que todos vamos a morir a pesar de los esfuerzos por negarlo con liposucciones, tinturas o bótox.

La certeza de la muerte es intolerable para el ser humano. Los grandes territorios de la creación humana están dirigidos a negarla: la filosofía se propone explicar y comprender, y ojalá conjurar, el absurdo destino de nacer para morir; en el *Fedón* Platón afirmó que la filosofía consiste en aprender a morir.

Las religiones, por su parte, se afanan en prometernos otras vidas, una forma de inmortalidad que requiere una asombrosa fe en algo jamás comprobado.

En cuanto a la ciencia, esta ha logrado prolongar la vida de las

personas mayores en los países o sectores desarrollados de manera notoria, tanto que algunos investigadores se arriesgan a predecir que antes de fin de siglo, a favor de diagnósticos genéticos, remplazo de órganos y otros avances tecnológicos, podrá llegarse a la inmortalidad, llamada entonces amortalidad porque no podrá impedir el deceso por disparo de arma de fuego o accidente de tráfico.

En cuanto al prejuicio hacia la vejez, también llamado "edadismo", los investigadores Becca Levy y Mahzarin Banaji (2) plantean su condición implícita, es decir que opera sin ser advertido, como un mecanismo inconsciente, sin intención manifiesta de dañar a la persona mayor. Nadie se manifestará abiertamente en contra de una anciana o un anciano, siendo frecuente en cambio la explícita discriminación por motivos religiosos, raciales, corporales, etcétera.

Sin embargo, es innegable que existe una potente discriminación implícita, tanto individual como socialmente, en perjuicio de las personas mayores. Por ejemplo, cuando se deba elegir candidato para un empleo seguramente se elegirá al más joven a pesar de que el de más años tenga mejores antecedentes y condiciones para el cargo. También es muy frecuente que se dispare el "viejo de mierda" ante un altercado de tránsito con un anciano. O cuando un joven manifieste desgano se lo estimulará con un "parecés un viejo". O, como en la campaña de una empresa de moda femenina actualmente difundida en redes, se apelará al "no te vistas como una vieja".

En el caso de las personas mayores LGBT (lesbianas, gays, bisexuales y trans) la situación es aún peor porque están expuestas a un doble rechazo: por ancianas y por trans y su diversidad sexual, lo que conlleva una discriminación disfrazada de moral que aumenta su vulnerabilidad social, generando una grave estigmatización. Aunque debe reconocerse que la Argentina es uno de los países más avanzados en las legislaciones inclusivas de la diversidad de género aún no se han podido erradicar los prejuicios hacia este importante componente social.

Según el reconocido especialista argentino Ricardo Iacub (3) una de las primeras expresiones del fenómeno del "viejismo" apareció en el texto de Max Lerner en 1957 denominado *Los Estados Unidos como civilización*: "Para la cultura es un hecho natural el tratar a los viejos

como un residuo de lo que alguna vez fue un bien material. Lo más halagador que se puede decir sobre los viejos estadounidenses es que 'no representan la edad que tienen' y 'no actúan como de su edad'. Desde que en Estados Unidos se ha pensado que el éxito pertenece a la juventud y a los emprendedores, es difícil reverenciar a aquellos que no poseen ya ninguna de las dos características. Podemos ser indulgentes con ellos, tolerarlos, brindarles cuidados mínimos, hablarles caprichosamente de superficialidades y extravagancias; pero esto se encuentra muy alejado de un genuino homenaje proveniente del corazón o del pensamiento. Construir un código de conducta sobre los viejos requiere no solo amabilidad personal sino práctica de valores desde los cuales los viejos no sean excluidos".

LA VEJEZ NO ES UNA CONDENA
SINO UN DESAFÍO.

VEJEZ Y DETERIORO NO SON SINÓNIMOS

La idea de deterioro en relación al envejecimiento es sometida a análisis por Anna Freixas (4), quien postula que se hace un uso peyorativo del lenguaje asociado al envejecer y es por esto que se emplea la palabra “deterioro”, cuando en realidad el cuerpo del adulto mayor da cuenta de un “cambio programado genéticamente que muestra capacidad de desarrollo y ejercicio de nuevas actividades”.

“No es correcto el uso de la palabra ‘pérdida’ (algo que se tenía y ya no se tiene) en lugar de ‘evolución’, que muestra que nos encontramos ante algo que se va transformando, que pertenece al calendario evolutivo, que es ciertamente inevitable pero no por eso forzosamente negativo. Se mal utiliza también el término ‘enfermedad’, confundiendo los cambios que tienen lugar en nuestro cuerpo que se deben a la edad con un trastorno de la salud, lo que suele provocar la sobremedicación típica de la ancianidad”.

Es claro entonces que la sociedad que ensalza el consumismo juvenil condena a las personas mayores a un inexistente deterioro, que es en realidad una etapa de la biológicamente programada evolución del ser humano, mejor dicho de todo ser viviente. El drama es que viejas y viejos “obedecemos” ese mandato del deterioro y descuidamos nuestro cuerpo y nuestra capacidad intelectual. No “somos” entonces un cuerpo sino que “arrastramos” un cuerpo de guardia en guardia, de consultorio en consultorio.

Quien tuvo muy claro esto fue el Covid que se ensañó con ancianas y ancianos sin que hubiera una específica razón médica para ello, sino que aprovechó nuestra mala condición física y consiguientes defensas bajas.

Fue “viejista” la forma en que se nos trató entonces a los mayores “prohibiéndonos” la salida de nuestras viviendas para evitar el riesgo de contagio. Sin confiar en que ancianas y ancianos estábamos en

perfectas condiciones de comprender que debíamos cuidarnos por nuestra cuenta.

En relación al cuidado del cuerpo, les voy a contar mi experiencia personal con el entrenamiento corporal y sus consecuencias, que por compartirlo en las redes se viralizó en una escala significativa. No faltaron los viejistas que lo consideraron “inapropiado” para una persona de edad. Ese fue seguramente el detonante de escribir este libro, de compartir mis experiencias, que podrían ayudar a otras personas mayores.

En el 2004, a mis 63 años, a raíz de algunas dificultades respiratorias me fue diagnosticada una insuficiencia cardíaca severa de origen desconocido. Una enfermedad grave que significa que el corazón cumple insuficientemente con su tarea de impulsar la sangre con la energía necesaria para que circule por todo el cuerpo llevando y trayendo oxígeno.

Mi médico, el excelente Javier Marino, me aconsejó entonces hacer algunos prudentes ejercicios para fortalecer la parte sana del músculo cardíaco. Es típico en quienes padecemos esta enfermedad que tendamos a deprimirnos y a inmovilizarnos para evitar esfuerzos, aun los más leves, que tememos pudieran exigir demasiado a nuestro lastimado corazón provocando la muerte.

Nunca he sido un deportista consumado, aunque en mi juventud jugué al fútbol y al rugby sin regularidad, y concurrí a gimnasios espaciadamente y sin constancia. Luego, adulto, abandoné mi cuerpo y engordé estúpidamente hasta superar los cien kilos.

Ante la indicación médica volví a un gimnasio desganadamente para hacer el entrenamiento que se considera adecuado para una persona de mi ya avanzada edad, deficiente estado físico y salud comprometida. También compré algunas mancuernas de kilajes poco exigentes para mi casa.

En un principio me fue difícil, la pereza hacía fuerza para desviarme, es muy fácil tener pretextos: el frío, el calor, el cansancio, la llamada impostergable, el dolor de cabeza o el malestar de vientre. Las excusas deterioran sin remedio. Pero me esforcé por cumplir con la rutina de gimnasio. Y en mi casa trabajé con las mancuernas. También atravesé una barra metálica de pared a pared en un pasillo para hacer

flexiones de brazos, las “dominadas”, uno de los ejercicios más eficientes y para mí placenteros, que fortalece y muscula brazos y espalda

Casi sin darme cuenta fui aumentando la intensidad del entrenamiento, estirando el límite de “lo prudente”, ocupando más tiempo en el gimnasio y aumentando los pesos en mi hogar. En muy poco tiempo registré los primeros efectos de mi esfuerzo y constancia: mayor vitalidad y energía, progresivamente recuperé un satisfactorio desempeño sexual, mejoré en mis tareas laborales. Una consecuencia que me llamó mucho la atención y me entusiasmó fue que se normalizaron las cifras de azúcar y colesterol en sangre y la presión arterial, crónicamente elevada, descendió hasta niveles aceptables.

Muy gratificante fue también que comencé a bajar de peso, no solo por las calorías gastadas en el entrenamiento sino también porque me propuse, con la ayuda de mi familia, comer sanamente. No voy a dar en este libro recetas de buena alimentación, todos y todas sabemos lo que quiere decir: evitar los fritos, las harinas, las gaseosas azucaradas; ingerir pocas pastas, poco chocolate y dulce de leche; consumir muchas frutas y verduras. Cada persona mayor le dará su toque personal; a mí me gusta comer pescado, tiene tantas proteínas como la carne, es rico en vitaminas y minerales, es una fuente importante de Omega 3, un ácido graso beneficioso para la salud cardiovascular y mental. Un consejo: debemos estar especialmente alertas para controlar nuestras horas bulímicas, cuando damos rienda suelta a nuestra gula, en mi caso en la medianoche.

Un elemento clave en la mejoría corporal es la cuestión narcisista. A medida que mi cuerpo mejoraba en disminuir blanduras y aumentar firmezas (está registrado en mi Instagram @pachoodonnell) me iba haciendo amigo de los espejos, no solo del baño o del ascensor sino también de la especularidad de la mirada de los demás, que va virando hacia lo positivo a partir de la instalada discriminación hacia la obesidad.

Cierta mañana Marina, mi esposa, para mostrarme algo que ella había notado, tomó una foto de mi espalda con su celular en la mala iluminación del dormitorio. Nunca he sido una persona musculosa, siempre envidié los cuerpos fibrosos en mujeres y hombres, y cuando

vi la imagen me llamó poderosamente la atención lo musculada que se veía mi espalda. Estaba habitada por el contraste entre sombras y luces que marcaban salientes y depresiones. Inesperado y sorprendente. El entrenamiento había hecho efecto en mi cuerpo.

Desconociendo el alcance de las redes, convencido por mi inexperiencia de que solo alcanzaría a familiares y amigos, movido por el orgullo, subí la foto. Pero trascendió más allá de lo que hubiese deseado y su viralización me tomó de sorpresa y confieso que al principio me provocó incomodidad. Como escritor y psicoanalista no estaba acostumbrado a que se hablase de mi cuerpo. Temí críticas que no llegaron, aunque seguramente las hubo, y por el contrario muchos lo tomaron como algo a imitar.

Mi descubrimiento fue que el cuerpo, pasados los 70 años, sigue teniendo una inesperada capacidad de reacción al entrenamiento riguroso y que también los músculos están a la espera de que los tengamos en cuenta. Confirmé que somos nosotros quienes abandonamos el cuerpo y que no es el cuerpo el que nos abandona a nosotros. Sus músculos, su vitalidad, su sensualidad están siempre allí a la espera de que les prestemos atención, de que nos ocupemos de ellos, de que los incorporemos a nuestra identidad.

Aunque seamos viejos. Mejor dicho, porque somos viejas y viejos.

OCUPARNOS DEL CUERPO

Los beneficios de entrenar en la vejez son muy importantes, nos garantizan más años de vida saludable:

1. Aunque siempre se supuso que cuerpo y mente están disociados, y a veces confrontados, la gimnasia mejora la capacidad intelectual. Un estudio firmado por médicos de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard con una muestra de 18.000 mujeres de 70 a 81 años evaluó la relación entre el ejercicio físico y la capacidad de aprendizaje y memoria. Concluye que la práctica de actividad física se asocia a una mejor puntuación en los tests que evalúan la función mental. Favorece el desempeño intelectual conservando y aumentando el tamaño del hipocampo y sus funciones de recordar y aprender, mejora la irrigación cerebral y regula el buen nivel de las hormonas que producen bienestar. Al mejorar la condición física mejora el estado emocional y eleva la autoestima.

2. De acuerdo a la teoría de los telómeros, que veremos más adelante, retarda su acortamiento y activa la secreción de telomerasa, inclusive puede producir algunas reproducciones de las células madre, lo que alarga la vida y eleva las condiciones de salud.

3. Aumenta la secreción de las conocidas como “hormonas de la felicidad”, dopaminas y serotoninas, también las endorfinas o “morfina natural” y las endocannabinoides, todas provocadoras de sensaciones de bienestar y promotoras de lo que, en muchos casos, el mío por ejemplo, promueve una saludable “adicción” al entrenamiento corporal.

4. La mejor condición física y emocional ayuda a sociabilizar y a evitar la temida soledad de la tercera edad.

5. Ayuda a retardar y a evitar el Alzheimer y otras enfermedades degenerativas al fortalecer y agrandar los hipocampos, como veremos en el capítulo dedicado al tema.

6. Fortalece la masa muscular impidiendo que los movimientos pierdan fuerza y resistencia, reduce el temido riesgo de las caídas y fracturas de la ancianidad.

7. Aumenta el metabolismo, contribuyendo al bienestar físico.

8. Fortalece el sistema inmune, impidiendo enfermedades o disminuyendo su gravedad. Tres veces me contagié de Covid, todas evolucionaron con muy leve o ninguna sintomatología. Lo adjudico, además de la vacuna, a mi buen estado físico producto de mi entrenamiento diario.

9. Evita la progresiva y dolorosa rigidez de las articulaciones por el poco uso, mejorando movimientos que requieren mayor flexibilidad.

10. Ayuda a la disminución de peso, cuando se tiene exceso, provocando mejor calidad de vida, una mejor imagen de sí mismo y mayor capacidad de socialización.

11. Mejora el patrón de sueño por el cansancio, producto del entrenamiento, disminuyendo o evitando el insomnio. También por el aumento de serotonina que ayuda a descansar de manera reparadora.

12. Ayuda a controlar y disipar situaciones de estrés por la mayor secreción de cortisol, una hormona generada en las glándulas suprarrenales.

LA EJERCITACIÓN INTELECTUAL

Así como es necesario entrenar el cuerpo, también debemos hacerlo con la mente para preservar y fortalecer nuestras capacidades cognitivas.

1. Leer cuando tenemos el hábito de hacerlo. Adaptarlo a nuestras posibilidades y deseos, quizás nos agobie la extensión de una novela; si ese es el caso, elijamos cuentos.

2. Escribir. No es necesario exigirnos ser premio Nobel, podemos escribir lo que hemos hecho durante el día o cuáles son nuestros planes para el futuro. Enviar mails o whatsapps a nuestras amistades, sin necesidad de cumpleaños o fines de año para hacerlo. Participar de chats con gente interesante con la que compartimos ideas o hobbies.

3. Jugar juegos de mesa como ajedrez, damas, dominó, El Estanciero, Juegos de mente, TEG, etcétera. También juegos de cartas como el truco, el tute, el buraco, el mus, la canasta, etcétera. Lo mejor es hacerlo personalmente pero también a la distancia por zoom, whatsapp, u otros sistemas.

4. Hacer crucigramas, sudokus, rompecabezas cuya solución no sea fácil o rutinaria. Debemos exigirnos.

5. Aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical, tomar clases o asistir a charlas y cursos de cultura general, cocina, jardinería. Iniciar carreras universitarias o terciarias.

6. Juegos de Playstation accesibles.

CONFÍO EN QUE LA CIENCIA ME PROLONGUE LA VIDA, PERO QUE NO ME PROLONGUE LA MUERTE.

EL VIEJISMO EN EL ARTE

En el arte y en la cultura se encuentran infinidad de ejemplos "viejistas". Uno de ellos nos lo da William Shakespeare en el soliloquio "Las siete edades" de Jacques en *Como gustéis…*

Todo el mundo es un escenario,
Y todos los hombres y mujeres meramente jugadores;
Tienen sus salidas y sus entradas;
Y un hombre en su tiempo juega muchas partes,
Sus actos son siete edades. Al principio el infante,
Maullando y vomitando en los brazos de la enfermera;
Y luego el colegial lloriqueante, con su mochila
Y su brillante rostro matutino, arrastrándose como un caracol
Sin querer ir a la escuela. Y luego el amante,
Suspirando como un horno, con una balada lastimera
Hecha a la ceja de su ama. Luego un soldado,
Lleno de extraños juramentos, y barbudo como el padre,
Celoso en el honor, súbito y rápido en la pelea,
Buscando la reputación de la burbuja
Incluso en la boca del cañón. Y luego la justicia,
De hermoso vientre redondo con buen capote revestido,
Con ojos severos y barba de corte formal,
Lleno de sabias sierras y ejemplos modernos;
Y así desempeña su papel. La sexta edad cambia
En el pantalón delgado y con zapatillas,
Con gafas en la nariz y bolsa en el costado;
Sus medias juveniles, bien guardadas, un mundo demasiado amplio
Para su caña encogida; y su gran voz viril,
Volviéndose de nuevo hacia los agudos infantiles, flautas
Y silbidos en su sonido. La última escena de todas,

Que pone fin a esta extraña historia accidentada,
Es la segunda infantilidad y el mero olvido;
Sin dientes, sin ojos, sin gusto, sin todo.

En cuanto a las ancianas, apelemos a este fragmento de *La bella armera*, de François Villon:

La frente ajada, blanco el pelo,
apagados los ojos que ayer
lanzaban rientes miradas
al pecho del noble y del burgués,
la nariz corva y las orejas
colgando velludas y también
del rostro huidos los colores
—si labios tiene, no se ven—
¡en eso termina la belleza
humana! Manos contraídas,
brazos cortos, varias jorobas
entre los hombros distribuidas,
resecas están ya las tetas,
asco da eso que daba dicha
y los muslos amoratados
antes que muslos son salchichas.
Así juntas nos lamentamos
algunas pobres viejas tontas
sentadas sobre nuestras grupas
y acurrucadas en la sombra
junto a un fuego de pajas malas
que se apaga al viento que sopla.
¡Y en un tiempo fuimos tan bellas!
Así habrá de pasarle a todas.

Este poema inspiró a Auguste Rodin su famosa y descarnada escultura “La vieja”.

Refleja lo que iremos desarrollando a lo largo de estas páginas: que la cultura occidental condena a la mujer al rol de ser bella y prolífica.

Cuando los años avanzan pasa a ser considerada “fea” y la menopausia la condena a ser “asexuada”. Son estas crueles manifestaciones de un “viejismo” que debe ser deconstruido para recuperar un concepto de belleza y de sexualidad que refleje la evolución natural de la vida humana y que no confunda vejez con deterioro.

Es un desafío que nos convoca y con el que vale la pena comprometerse por nosotros y por las personas mayores que nos sucederán, que no son otros que los jóvenes y adultos que hoy nos discriminan.

NO DESDEÑAR LA MUERTE

Las arrugas y las canas nos denuncian que el tiempo transcurre y nuestra estadía sobre el planeta se acorta. Es necesario integrar la muerte a la aceptación de nuestra condición humana. Aceptar que la muerte da sentido a la vida por cuanto la conciencia de nuestra finitud es la que nos obliga, cuando no hemos apostado a la negación, a dar justificación y dignidad a nuestra existencia. Naturalizar la muerte, resignarse a ella, incorporarla como una contingencia más de la vida, y sobre todo valorizar el tiempo del que disponemos.

Es injustificable comprobar que hay libros enteros dedicados a la vejez en los que no se nombra la palabra "muerte".

Las viejas y viejos no podemos seguir haciendo de cuenta que somos eternos porque los cambios en nuestro cuerpo, en nuestras actividades y en nuestro entorno nos gritan que el tiempo es finito y que no podemos continuar desperdiciándolo como quizás lo hemos hecho cuando teníamos menos años y nos sobornábamos ilusionando que siempre habría tiempo, que el futuro se perdía en el horizonte.

El filósofo emperador Marco Aurelio, en sus *Meditaciones* (5), ya en el siglo I d.C. nos aleccionaba en ese sentido: "No desdeñes la muerte; antes bien acógela gustosamente, en la convicción de que esta también es una de las cosas que la naturaleza quiere. Porque cual es la juventud, la vejez, el crecimiento, la plenitud de la vida, el salir los dientes, la barba, las canas, la fecundación, la preñez, el alumbramiento y las demás actividades naturales que llevan las estaciones de la vida, tal es también tu propia disolución. Por consiguiente, es propio de un hombre dotado de razón comportarse ante la muerte no con hostilidad, ni con vehemencia, ni con orgullo, sino aguardarla como una más de las actividades naturales".

NUNCA SERÉ VIEJO

Ya dijimos que la vejez, salvo impedimentos de orden biológico o de tipo socioeconómico, puede ser una etapa feliz de realizaciones afectivas o vocacionales. La doctora Laura Carstensen (6), fundadora del Centro de Longevidad en la Universidad de Standford, afirma que, en cuanto a la vida emocional, los mejores años llegan a partir de los 60. “A excepción de quienes sufren fragilidad, soledad, demencia senil o Alzheimer, los mayores acusan menos depresión y ansiedad”.

Su teoría de la Selectividad Socioemocional explica que, a medida que el horizonte vital se reduce y el futuro se adelgaza, se amplía la perspectiva y la persona reordena sus prioridades. Interpreta mejor las situaciones, sabe lo que merece la pena y se vuelve más selectiva, evita relaciones o situaciones poco gratificantes y le preocupa menos la opinión ajena. Se concentra en el aquí y ahora.

Yo aprendí, quizás demasiado tarde, que no vale la pena ir al cumpleaños de un pariente con el que poco afectuosa relación tengo; quizás le envíe un saludo por whatsapp y destine ese tiempo y esa energía a actividades que se relacionan con mi deseo y no con la vacua imposición social. Con los años he aprendido a no temer la crítica que esa actitud puede ocasionar. Las personas mayores sabemos que lo más valioso que tenemos es el tiempo y no se trata de malgastarlo.

Una seguidora de mi Instagram me escribe: “Puedo contar que vivo con entusiasmo y con mucha intensidad este presente a mis 79 años. Me gusta leer, dibujar, cocinar, disfrutar de las cosas sencillas de la vida, comparto espacios exquisitos con mis nietos: charlas, salidas, búsqueda de nuevos sabores en la cocina y, sobre todo, me gustan mucho los momentos de intimidad que me permiten conectar con este estado de vejez: no me quiero perder nada de toda esta transformación a la que observo con mucha atención. Mis cabellos canos, mi alimentación sencilla pero sabrosa, mi cuerpo que envejece pero al que

le doy un tiempo con estrategias de cuidado que me permiten tener con él un diálogo permanente y un autocuidado muy amoroso y especial… momentos de indagación y recuerdos con mi pasado de todo tipo, agradeciendo y conociendo que aún lo muy doloroso sirvió para estar donde estoy hoy”.

Otra investigación científica que demuestra que no hay voluntarismo en mi afirmación de que la vejez puede ser la mejor edad de nuestras vidas fue llevada a cabo por Igone Etxebarria (7), doctora en Psicología y profesora en la Universidad del País Vasco. Evaluó la felicidad en 257 personas de 65 a 104 años partiendo de la premisa de que envejecer promovería sensaciones negativas por la pérdida de capacidades. Los resultados desmintieron esa hipótesis: “Vimos que mostraban más satisfacción vital, valoraban más su vida y tenían mayor fortaleza psicológica para aceptar los déficits”. Ese bienestar subjetivo se mantenía estable incluso en edades avanzadas, evidenciando una adecuada adaptación a su nueva situación. El sufrimiento, por ejemplo la depresión, aparecía cuando se proponían metas que estaban más allá de las posibilidades que permitían el paso de los años. Ya no es el tiempo de riesgosos viajes de aventuras que pudieron hacerse cuando se era joven pero en cambio se valoriza el mayor tiempo disponible para estudiar algún idioma.

En la vejez saludable en cuerpo y espíritu lo que cuenta es el presente, la valoración del tiempo disponible, la negación de que “siempre habrá tiempo en el futuro” y las metas por lo tanto son cumplibles de acuerdo a los recursos con que se cuenta y por lo tanto los resultados y las consecuencias serán satisfactorias y consolidadoras de la autoestima. Aspiramos a valorizar y mantener lo bueno que ya tenemos más que buscar otros objetivos. Gozamos, o deberíamos hacerlo, de una caminata bajo el sol o de una buena charla con un amigo o de una tarea con un grupo de personas con quienes compartimos una afición.

Es evidente el desajuste entre la imagen que el “viejismo” impone sobre la tercera edad y cómo se vive realmente, cuando las circunstancias económicas, sociales y políticas lo permiten, no es vano repetirlo una y otra vez para no ser ajeno a la dolorosa realidad de nuestro país y de demasiados otros. Los datos indican que los cambios

biológicos, los déficits físicos o cognitivos no afectan tanto como se supone. Los estudios confirman que las personas mayores suelen sentirse subjetivamente más jóvenes de lo que son.

"Nunca seré un hombre viejo. Para mí, la vejez es siempre 15 años más tarde" declaró el genial pintor Francis Bacon. Una afirmación ingeniosa y celebrada pero que evidencia la dificultad de aceptarse anciano. La vejez como una amenaza a negar. El "viejismo" autoaplicado por un viejo.

Muy distinto lo de Juana, una paciente de 82 años: "Llegar a la vejez es una bendición, no todas lo logran. Envejecer aterra a la gente, a mí no. A partir de los 60 somos más felices, hemos superado muchas dificultades y nada de eso nos ha matado. Yo vivo la vejez como un renacimiento. Pienso y hago cosas que antes no había pensado ni hecho… a pesar de las 'nanas', que hay que sobrellevar de la mejor manera posible".

Lo esencial es mantener un propósito de vida, 'ikigai' lo llaman los japoneses, entonces podrá ser cierto lo que dijo Picasso: "Uno empieza a ser joven a los 60 años". Traducción: a los sesenta comienza una etapa que bien vivida se parece a la juventud pero que no deja de ser vejez. Una buena vejez, quizás la mejor etapa de nuestra vida.

Se llama tercera edad a la etapa que va de los 65 a los 80 años. Cuarta edad de los 80 a los 95. Muy pronto será habitual transitar la quinta.

LAS PERSONAS MAYORES SABEMOS ALGO QUE LOS JÓVENES IGNORAN O NIEGAN: QUE EL TIEMPO ES LO MÁS VALIOSO QUE TENEMOS.

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA II

Retomemos las evidencias científicas: un estudio de la London School of Economics entre 23.000 personas de 17 a 85 años concluye que las épocas más felices de una vida están en torno a los 23 años y a partir de los 69. A los 23 se mira a un futuro lleno de oportunidades y las responsabilidades y frustraciones son aún escasas. Los 40 y 50 concentran las pesadas cargas laborales y familiares. Y a partir de los 69 se tiende a evaluar más positivamente tanto el pasado como el presente.

Es el espíritu positivo de la vejez, un detectable cambio de actitud que en lugar de frustración provoca aceptación, se adecúa lo que tienen con lo que esperan de la vida. Son más resilientes a la tristeza y disfrutan más las alegrías, sin diferencias entre hombres y mujeres. Es una etapa que invita a cumplir con decisiones postergadas, pagar deudas contraídas con uno mismo.

Un ejemplo literario es el Don Quijote (8) de Miguel de Cervantes Saavedra. Alonso Quijano, un anciano de cincuenta años, equivalente a los setenta de hoy, embriagado por la lectura de novelas de caballería, decide cumplir con su sueño de serlo él mismo: “En efecto rematado ya su juicio, vino a dar en el más extraño pensamiento que jamás dio loco en el mundo; y fue que le pareció convenible y necesario, así para el aumento de su honra como para el servicio de su república, hacerse caballero andante e irse por todo el mundo con sus armas y caballo a buscar las aventuras y a ejercitarse en todo aquello que él había leído que los caballeros andantes se ejercitaban, deshaciendo todo género de agravio, y poniéndose en ocasiones y peligros donde acabándolos, cobrase eterno nombre y fama” .

Toma a molinos de viento por gigantes, rebaños de ovejas por ejércitos enemigos, toneles de vino por el gigante Pandafilando, posadas por fortalezas y a una sencilla campesina por su distinguida y

amada señora, Dulcinea del Toboso.

Don Quijote le cuenta a Sancho lo que ha visto en la Cueva de Montesinos: “Y aún me maravillo yo, dixo Sancho, de como vuestra merced no se subió sobre el vejote y le molió a coces todos los huesos y le peló las barbas, sin dexarle pelo en ellas. No, Sancho amigo, respondió Don Quixote, no me está a mí bien hacer eso, porque estamos todos obligados a tener respeto a los ancianos, aunque no sean caballeros y principalmente a los que lo son y están encantados (N. del A.: embrujados)”.

Sus andanzas nos enseñan la importancia de tener ilusiones y cumplirlas aunque se sea anciano, más aún cuando se es anciano, y aunque los demás nos tomen por locos. Ello hizo feliz a don Quijano y su determinación le sería premiada con la inmortalidad.

LA REACCIÓN AL "VIEJISMO"

En los últimos tiempos, a favor de un mayor conocimiento de su realidad y de sus mecanismos, ha crecido la conciencia de desmontar los prejuicios hacia la ancianidad. Han aparecido estudios y comunicaciones que lo hacen evidente y proponen acciones en su contra. Se han formado algunas agrupaciones de mayores con el propósito de reflexionar sobre su situación y proponer alternativas, o reuniones para compartir objetivos pedagógicos, de formación profesional, solidarios, culturales, etcétera.

Pero la sociedad en que vivimos, mercantilista, capaz de moldear nuestras conciencias, logra en muchos casos desviar la reacción antiviejista en una dirección rentable: la mimetización del anciano o anciana con la juventud, la pretendida y fracasada "juvenilización". No solo en el teñir las canas y arrasar con las arrugas sino también adoptando conductas propias de la juventud. "Porque mis hijos lo hacen y yo quiero que me vean como una amiga en la que puedan confiar," respondió Lucila a la pregunta de por qué fumaba marihuana si le generaba ansiedad y malestar físico.

En vez de asumirse como ancianas y ancianos y vivenciar lo positivo de esta edad, son compelidas a "disfrazarse" de jóvenes, lo que produce un fallo en la identidad al ser, o tratar de ser, lo que no son. No es esa la solución al "viejismo".

LA VEJEZ SIN ALMA NO SE RELACIONA CON EL ALMANAQUE SINO QUE LLEGA CUANDO UNO DEJA DE APRENDER, CUANDO APAGA SU CURIOSIDAD Y VIVE MÁS DE RECUERDOS QUE DE PROYECTOS.

LA VEJEZ EN LOS COMIENZOS DE LA HISTORIA

En general se considera que la vejez comienza a los 60 o a los 65 años. Los mayores han sido respetados en sociedades sin lenguaje escrito, en las que el conocimiento se transmitía oralmente. Eran los ancianos los elegidos porque haber vivido más tiempo les había permitido sumar experiencias, cometer errores y corregirlos, conocer sabios y lugares lejanos. Durante siglos los ancianos han sido guardianes de las tradiciones y la sabiduría, además de los mejores árbitros en caso de conflicto.

En las sociedades primitivas alcanzar edades avanzadas representaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses. No es de extrañar que los brujos y chamanes fuesen hombres mayores. Ejercían también labores de sanación, de jueces y de educadores. En aquellas sociedades no era infrecuente que se denominaran "ancianos", aunque no lo fuesen, como sinónimo de "jefes", a quienes ejercían labores importantes. El rol de las mujeres fue, y lo seguiría siendo, postergado, sin intervención en los asuntos públicos, absorbida por las tareas domésticas y la procreación.

Entre los incas, los hombres y las mujeres se encontraban integrados a la comunidad de trabajo de acuerdo a sus posibilidades, es decir que todos trabajaban mientras la salud se los permitiera. Incluso se consideraba vergonzoso ser acusado de holgazanería. Cuando la ancianidad incapacitaba, las personas sólo debían ocuparse "de comer y dormir", eran tomadas a su cargo por la comunidad que trabajaba para ellas su tierra, les suministraban grano y les fabricaban vestimenta y calzado. Además, ya a partir de los 50 años, edad avanzada por entonces, los súbditos del Inca estaban eximidos de pagar impuestos.

La edad era, como hemos señalado, para las sociedades antiguas, signo de mayor experiencia. Y el anciano recibía el respeto y la

consideración correspondientes a su función social. Lo mismo ocurre aún en sociedades tradicionales como las del sureste asiático o del África central. Una inscripción cananea del siglo III a.C. atribuye a un difunto sacerdote de Sahr, llamado Agbar, la siguiente reflexión: "Gracias a mi rectitud, el dios me ha dado un nombre y ha prolongado mis días. El día de mi muerte yo hablaba aún. Y ¿qué veo con mis ojos? A los hijos de cuatro generaciones llorando por mí". Seguramente lo de las cuatro generaciones sería entonces símbolo abstracto de tiempo transcurrido y familia crecida pero hoy en cambio es frecuente realidad la convivencia de cuatro generaciones a causa de la prolongación de la vida, bisabuelos, abuelos, padres e hijos.

En textos de la Biblia, se reconocen las debilidades y los límites físicos de la vejez, pero generalmente sin pesadumbre ni amargura. El libro de Josué presenta, por ejemplo, a Caleb afirmando tener, a sus 85 años, el vigor de un joven. En el Génesis leemos que Abraham "murió en buena ancianidad, viejo y lleno de días". Bella frase esa de "lleno de días". De Gedeón se dice que "murió después de una dichosa vejez". Pero el libro de Samuel es menos optimista: Barzil-Lai, el galaadita, se queja: "Ochenta años tengo. ¿Puedo hoy distinguir entre lo bueno y lo malo? Tu siervo no llega ya a saborear lo que come o bebe, ni alcanza ya a oír la voz de los cantores y cantoras". Hoy la ciencia tiene curación o paliativos para los males de Barzil-Lai y muchos más, en eso radica la sobrevida.

El término árabe *shaikh* (sheik, jeque), que designa al jefe, significa también "viejo". Entre los persas, los hombres mayores de 50 años, los ancianos de cada ciudad, juzgaban los asuntos públicos y privados, distribuían los cargos y podían pronunciar condenas a muerte. La institución de atribuciones legislativas y judiciales a los ancianos apareció con muy pocas diferencias entre los fenicios, los asirios y los babilónicos, entre otros.

En aquellos tiempos la transmisión oral de historias y mitos era privativa de la ancianidad. Era cierto entonces el refrán africano: "Cuando un viejo muere, se quema una biblioteca". Pero el surgimiento de la escritura y su expansión desde Gutenberg hasta los modernos sistemas de reproducción de la palabra significaron un golpe a dicha función.

Hoy, además, en la era digital, supuestamente de difícil acceso para las personas mayores, un joven tiene conocimientos más actualizados y, sobre todo, en una cultura que impone el valor de lo mercantil, considerados de mayor utilidad práctica. La dificultad que ancianas y ancianos tenemos con trámites, operaciones y búsquedas en internet es reflejo del "viejismo" pues el prejuicio da por sentado que las personas mayores somos incompetentes en eso, lo cual es aceptado por ancianas y ancianos como si fuese un decreto a obedecer. Está comprobado que el viejo tiene las mismas aptitudes que el joven, cuando no está afectado en lo cognitivo por el Alzheimer u otra demencia senil, y que basta con que se proponga estudiar y aprender los vericuetos de lo digital para dominarlos. Personalmente, sin pretender ser ejemplar, he aprendido a usar la computación para escribir, lo estoy haciendo en estos momentos en mi laptop, y logro avanzar en los engorrosos trámites online que a veces parecen a propósito carreras de obstáculos.

El "viejismo" de hoy tiene dolorosos antecedentes en comunidades cuya economía era precaria y si el anciano se transformaba en una carga para los suyos, podía ser abandonado o sacrificado. Heródoto, en el siglo V antes de nuestra era, refiere la costumbre, entre algunos pueblos del norte del Cáucaso, de inmolar a los ancianos enfermos o achacosos y, a menudo, canibalizarlos. En forma análoga, en épocas mucho más cercanas, entre los habitantes del norte siberiano los viejos que ya no podían cazar solían suicidarse.

La conducta que hoy se mantiene con personas mayores apunta también, pero sutilmente, a un mecanismo de eliminación por medio de la privación material pero también afectiva. La vieja o el viejo sienten que están de más, que son un estorbo para sus familiares, sobre todo en situaciones de precariedad económica, y eso apresura su muerte. También sucede que dando por sentado que vejez es sinónimo de deterioro y que es natural que la vieja o el viejo no tengan buena salud se descuiden lo síntomas de patologías que evolucionan sin tratamiento con las consecuencias previsibles y, en muchos casos, consciente o inconscientemente deseadas. Es decir que no son asfixiados o canibalizados pero son subdiagnosticados con el mismo resultado.

Un periodista me confesó que asocia vejez con olor a orina porque

cuando visitaba a su abuelo hedía repugnantemente. Es claro que eso era causado por el descuido porque la incontinencia urinaria tiene solución. Es de imaginar que la vergüenza de ese hombre ante su nieto y otros familiares debe de haberlo deprimido y apresurado su muerte.

EL RETRATO DE DORIAN GRAY

El eje de *El retrato de Dorian Gray* (9), famosa novela de Oscar Wilde, es la desesperación ante la certitud de la muerte y la búsqueda de la juventud eterna. Mientras el pintor Basil Hallway retrata a Dorian Gray, joven y bien parecido, este conversa con el influyente lord Henry Wotton quien induce al joven al hedonismo como antídoto de la brevedad de la juventud. Basil, mientras pinta, se obsesiona con la belleza de Dorian y sin saberlo transmite su pasión al cuadro. Al finalizarlo el joven se muestra muy satisfecho por el retrato pero no puede evitar que su ánimo se nuble:

> —¡Qué triste resulta! –murmuró—. Me haré viejo, horrible, espantoso. Pero este cuadro siempre será joven. Nunca dejará atrás este día de junio… ¡Si fuese al revés! ¡Si yo me conservase siempre joven y el retrato envejeciera! Daría…, ¡daría cualquier cosa por eso! ¡Daría el alma!

Sin que Dorian ni el pintor lo perciban el hechizo se cumple.

El joven se enamora de la bella actriz Sibyl Vane y se lo confiesa. Asiste todas las noches al teatro para verla actuar en diferentes obras, todas ellas de Shakespeare. Dorian, orgulloso, presumido, invita al teatro a sus amigos Basil y lord Henry para que la conozcan. Pero aquella noche, Sibyl, convencida de su futuro matrimonio con Dorian, se despreocupa por su actuación y lo hace tan deficientemente que merece la reprobación del público que la abuchea y se retira de la sala, incluyendo a los invitados de Dorian. Este va en busca de Sybil después de la función y le demuestra su enojo y su decepción. La joven le explica que al haber conocido el verdadero amor no tenía sentido representarlo mediante personajes falsos. El joven indignado da por terminada su relación.

Ya en su casa, Dorian se detiene a observar con atención su retrato y nota un cambio casi imperceptible en la comisura de sus labios, el esbozo de una sonrisa cruel. Sorprendido, sospecha que su deseo de que fuese la pintura la que reflejase sus cambios podría haberse convertido en realidad. Atemorizado esconde el cuadro. Al día siguiente Dorian lamenta lo sucedido, decide disculparse con Sibyl y cumplir su promesa de casamiento. Pero lord Henry le cuenta que Sibyl, despechada por su rechazo, se ha suicidado.

Para consolar al afligido Dorian, lord Henry le presta un libro sobre los pecados del mundo en diferentes épocas. El joven lo toma como un manual que de allí en más orienta su vida pecaminosa. Los estragos físicos de su estilo de vida disipada y el paso del tiempo son reflejados cruelmente por su retrato, guardado bajo llave en el sótano.

Con el tiempo la vida pecaminosa del joven le gana una mala reputación en la ciudad, lo que mueve al pintor a recriminárselo, transmitiéndole los comentarios de la gente. Dorian lo lleva al sótano a ver el cuadro y lo acusa de ser culpable del sortilegio que lo ha llevado a vender su alma para no envejecer. El pintor se horroriza ante la horrible imagen y propone rezar por la absolución de ambos. Pero Dorian, movido por un impulso irresistible, apuñala a Basil a traición y lo mata. Tiempo más tarde, acosado por su conciencia, decide liberarse del embrujo y matar al cuadro con el mismo cuchillo con el que había asesinado a Basil y apuñala el lienzo.

Entonces Dorian Gray, herido de muerte, cae al suelo dando grandes alaridos. Cuando los criados entran en la habitación, el cuerpo de un anciano yace en el suelo con un puñal en el corazón. Su estratagema para anular el paso del tiempo y mantenerse eternamente joven había fracasado. No podía ser de otra manera. Lo que Oscar Wilde representó en su novela es que todos quisiéramos vivir mucho tiempo pero no ser viejos, convencidos de que es una etapa deleznable, “viejismo” dixit.

NO ACEPTAR LA MUERTE, ATERRORIZARSE ANTE ELLA, ES HACER DE LA VEJEZ UN CALVARIO.

LOS TELÓMEROS Y EL ENVEJECIMIENTO

A lo largo del tiempo se han formulado diversas teorías sobre el proceso del envejecimiento movidas por el enorme interés en desentrañarlo y de esa manera garantizar mayor expectativa de vida. Y hasta, como algunos optimistas feligreses de la ciencia auguran, la inmortalidad. O amortalidad, como ya lo señalamos. Más adelante nos ocuparemos del tema.

La más aceptada en la actualidad es la teoría de los telómeros. Durante mucho tiempo se creyó que las células humanas en cultivo eran inmortales y podían dividirse infinitamente. Pero el doctor Leonard Hayflick (10), del Wistar Institute de Filadelfia y expresidente de la Sociedad Gerontológica de EE.UU., no conseguía mantener con vida las células de su laboratorio a principios de los años sesenta.

Inicialmente se autoculpó de equivocar el procedimiento, pero luego descubrió que por más que se esmerase el problema se repetía. Concluyó entonces que las células se dividían un número determinado de veces, alrededor de cincuenta, y después morían. Lo confirmó congelando las células después de veinticinco divisiones y luego las regresaba de nuevo a la vida comprobando que seguían dividiéndose, pero al llegar a un número similar al anterior, morían. De alguna manera las células recordaban las divisiones realizadas antes de la hibernación. Hayflick sospechó entonces que cada célula tiene una especie de contador de divisiones, un reloj interno que le dice cuándo morir.

Publicó su hallazgo en 1961 pero fue criticado e incluso ridiculizado por la comunidad científica. El dogma de la inmortalidad celular estaba fuertemente arraigado y debió pasar una década para que su descubrimiento tuviera reconocimiento: las células humanas no son inmortales, y solo se dividen un número determinado de veces, lo que se llama “el límite de Hayflick”.

Continuadores de sus investigaciones, en 2009 los doctores Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider y Jack W. Szostak fueron galardonados por sus descubrimientos sobre los telómeros y la enzima telomerasa con el Premio Nobel de Fisiología y Medicina.

Se estableció que el "límite de Hayflick" está determinado por los telómeros, una secuencia de ADN especial situada en los extremos de los cromosomas, cuya función es proteger la integridad del ADN celular, pero se acortan en cada división. Los tejidos del cuerpo se renuevan incesante y gradualmente. Las células específicas mueren y son sustituidas por otras similares. Algunos órganos, como el cerebro o el corazón, tienen poca capacidad de regeneración, otros, en cambio, como la piel, lo hacen de manera activa y constante. Por ejemplo, en pocas semanas las células de la piel se renuevan totalmente.

Cada órgano tiene una reserva de células especiales que juegan un papel clave en este proceso de reemplazo: las células madre. Cuando el tejido requiere una renovación una célula madre se divide en dos, una copia repone la célula madre anterior y la otra se especializa en una célula típica de ese tejido logrando que cada nueva célula tenga una copia completa. Pero esto tiene un precio que incide en el proceso de envejecimiento humano: en cada división los cromosomas pierden algo de ADN en sus extremos, es decir se acortan los telómeros. Cuando su longitud se reduce por debajo de cierto umbral no pueden replicarse más y la célula muere deteriorando el correcto funcionamiento del órgano al que pertenece. Tal es el proceso de volverse ancianas y ancianos y la consecuente muerte.

Es claro entonces que la longitud de los telómeros es uno de los biomarcadores más precisos del paso del tiempo en todo organismo. ¿Pero envejecemos porque se acortan los telómeros o se acortan los telómeros porque envejecemos? Ambos. Por un lado, el acortamiento telomérico es una simple consecuencia del daño acumulado con los años. Por otro lado, acortar directamente los telómeros acelera la vejez y la enfermedad mientras que alargarlos permite vivir más y postergar la enfermedad.

El acortamiento paulatino de los telómeros en cada división es un proceso inevitable, tan inevitable como la muerte, pero lo fascinante que abre esta línea de investigación científica es que la longitud de los

telómeros puede regularse a través de una enzima denominada telomerasa. Esta enzima es capaz de regenerar en cierta medida la longitud de los telómeros añadiendo nuevos pares al final del cromosoma, atrasando el reloj celular, permitiendo divisiones adicionales.

Lamentablemente hay un tipo de células especiales que destacan por sus largos telómeros y gran activación de telomerasa. Esto las hace prácticamente inmortales, y de reproducción muy activa: son las células cancerígenas, problemáticas porque no envejecen y se dividen constantemente. Una de las muchas líneas de investigación contra el cáncer es precisamente intentar inhibir la producción de telomerasa. Esta es la paradoja: baja producción de telomerasa produce envejecimiento prematuro, pero un exceso aumenta el riesgo de cáncer.

Terapias genéticas novedosas podrían lograr lo mejor de ambos mundos: rejuvenecimiento en el presente sin más cáncer en el futuro. Un estudio en ratones demuestra que activar la telomerasa de manera muy controlada renueva por ejemplo el tejido cardíaco y aumenta la supervivencia tras un infarto. Con la misma terapia se reduce la mortalidad general y el riesgo de enfermedad sin provocar cáncer. Es muy probable que en el futuro no lejano se pueda refinar esta tecnología y aplicarla en humanos; pocas décadas nos separarían de la inmortalidad humana inducida por los avances de la ciencia.

Hay algo que ya sabemos: nuestros hábitos impactan directamente en la longitud de los telómeros. Los comportamientos o entornos poco saludables aparecen ligados a telómeros más cortos, es decir a envejecimientos veloces:

- Fumar
- Obesidad
- Bebidas azucaradas e insulina elevada
- Sedentarismo
- Insomnio
- Estrés
- Contacto con ambientes contaminados

El ejercicio físico ralentiza el envejecimiento a través de múltiples mecanismos, siendo la activación de la telomerasa uno de ellos. Esto explicaría por qué la actividad física está ligada a telómeros más largos y a mayor longevidad.

Una buena alimentación también protege los telómeros, algunos alimentos aparecen de manera consistente asociados a telómeros más largos, como verduras, frutas y pescado (DHA/EPA, Omega 3).

BORGES Y LA INMORTALIDAD

¿Es acaso la inmortalidad o la amortalidad lo deseable? Borges (11) lo niega en su relato “El inmortal”. Marco Flaminio, su protagonista, descubre que la inmortalidad es una condena. La muerte da sentido a cada acto ante la posibilidad de ser el último, la inmortalidad le arrebata ese privilegio.

> Sabía [la república de hombres inmortales] que en un plazo infinito le ocurren a todo hombre todas las cosas. […] Encarados así, todos nuestros actos son justos, pero también son indiferentes. No hay méritos morales o intelectuales. Homero compuso la Odisea; postulado un plazo infinito, con infinitas circunstancias y cambios, lo imposible es no componer, siquiera una vez, la Odisea.

Si la vida fuera un partido de fútbol sin pitada final, ningún valor tendrían los goles pues se anotarían infinitos que no merecerían festejo ni emoción alguna. Los desempeños serían anodinos y sin relieve. El saber del tope de los noventa minutos da valor a cada penal bien cobrado, a cada gol errado, a cada faul violento.

Tener conciencia de muerte nos devela la importancia del tiempo. Saber de la muerte es saber del tiempo y es el tiempo lo más valioso que tenemos. El uso que le demos, conscientes de su paso y de su finitud, sin tibiezas, es lo que dará sentido a nuestra existencia y, entre otras consecuencias, alimentará de coloridos recuerdos nuestra ancianidad.

MUCH0 TIEMPO ATRÁS SÉNECA ESCRIBIÓ: “UNAS HORAS NOS HAN SIDO TOMADAS, OTRAS NOS HAN SIDO ROBADAS, OTRAS NOS HAN HUIDO. LA PÉRDIDA MÁS VERGONZOSA ES, SIN DUDA, LA QUE ACONTECE POR NEGLIGENCIA... NO PIERDAS, PUES, HORA ALGUNA, RECÓGELAS TODAS. ASEGURA BIEN EL CONTENIDO DEL DÍA DE HOY, Y ASÍ SERÁ COMO DEPENDERÁS MENOS DEL MAÑANA”.

EL “VIEJISMO” Y LA MUJER

El “viejismo”, en el caso de las mujeres, tiene características distintas al masculino. Un ejemplo es que las disposiciones de los organismos públicos en relación a las ancianas suelen ser “viejistas” desde lo estructural, considerando a las mujeres mayores ciudadanas de segunda clase, objetos de caridad y sobreprotección, como si se tratara de enfermas. Cuando lo correcto sería estimularlas para vivir activamente los años que les restan.

Si la prolongación de la expectativa de vida ha hecho de la vejez no un tiempo de paso sino una época a llenar de vida, como es la infancia, la adolescencia o la adultez, eso se acentúa en el caso de las mujeres mayores pues viven más que los hombres y es mayor el porcentaje de viudez.

Se calcula que en el 2050 habrá 2400 millones de mujeres y 1700 millones de hombres mayores de edad. En nuestro país, en algunas provincias como Córdoba, Santa Fe, Entre Ríos y en la Ciudad de Buenos Aires hay 180 mujeres mayores de 65 años por cada 100 hombres. El INDEC pronostica que en el 2050 la expectativa de vida de las mujeres mayores será de 84 años y la de los hombres 77. Esto se debe a que las ancianas suelen enviudar con más frecuencia que los ancianos, 6 de cada 10 y 2 de cada 10 respectivamente.

Frecuentemente la salida al mercado laboral de las madres, por necesidad o por vocación, exige a las abuelas tomar a su cargo funciones de cuidadora de nietas y nietos que las separan de sus verdaderos designios. Se las llama “abuelas esclavas”. “He llegado a la conclusión de que para lo único que sirvo es para cuidar nietos. Es todo lo que se espera de mí” se quejaba una paciente.

La discriminación viejista, el “viejismo”, penaliza a las ancianas doblemente, por ser mujeres y viejas. La cultura occidental espera primordialmente de las mujeres que sean bellas y fértiles. Desde la

perspectiva androcéntrica de la sociedad capitalista la vejez de las mujeres se identifica con la fealdad, además la menopausia las convierte en asexuadas. De allí a ser consideradas brujas, como en tiempos de la Inquisición, hay un paso. Los cuentos clásicos infantiles personifican la maldad en horrendas mujeres ancianas expertas en brujerías, como en Blancanieves, Hansel y Gretel y otros.

El gerofeminismo se propone proteger a las ancianas desde el campo del Derecho porque se encuentran en una condición de especial vulnerabilidad. Además, si son pobres y migrantes la vulnerabilidad es mayor aún, fenómeno al que se denomina interseccionalidad, que es tenida en cuenta sobre todo en el diseño de políticas públicas y en los tribunales de justicia.

Es decir, el destrato o la violencia contra ellas se ejerce por ser mujeres y ancianas. Eso es lo que muestran los datos de la Oficina de Violencia Contra la Mujer de la Corte Suprema. Del total de mujeres que hicieron denuncias por violencia, el 9% eran mujeres jubiladas o pensionadas. Las leyes nacionales y provinciales sancionadas para prevenir y sancionar la violencia contra las mujeres no tiene capítulos específicos para las ancianas, pero en los casos concretos se aplican en conjunto con la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, que puede leerse al final de este libro.

Se da por sentado, afortunadamente cada vez menos, que las mujeres ancianas, sobre todo cuando enviudan, no son capaces de tomar decisiones por sí mismas, con quién vivir, dónde, cómo manejar sus bienes, sus tiempos, sus vínculos, etc. Dicha vulneración de los derechos de las mujeres mayores se basa en que muchas de ellas han pasado sus vidas dependiendo afectiva y económicamente del hombre, absortas en su impuesto papel de ocuparse de lo doméstico y de hijas e hijos, y al quedar solas por viudez o abandono no se sienten en condiciones de valerse por sus medios.

Llegan a la vejez sin jubilación o con jubilación mínima porque han hecho tareas no remuneradas, en su casa, en la de sus hijos y a veces en la empresa familiar. Son sometidas a la manipulación de “los hechos consumados”, se les presentan situaciones ya resueltas, a las que no sabe ni puede oponerse. Suceden ventas de bienes con su

consentimiento forzado o el indeseado ingreso a instituciones geriátricas debido a presiones psicológicas o económicas, muchas veces fundadas en que lo que tienen no es de ellas sino de los hijos y nietos.

El “viejismo” considera que las mujeres mayores son casi unánimemente depresivas y eso, impulsado también por la dificultad de la médica o psicóloga en tratar a la tercera edad por las perturbadoras resonancias de identificación que promueve, induce a apelar a la medicación y sobremedicación, que funcionan como un escudo protector que evita el compromiso del tratante con las necesidades del paciente mayor. Cuando lo que necesita es una verdadera terapia o estar en contextos sociales más inclusivos idealmente con personas de mismos intereses y parecidas edades.

Las situaciones de pobreza afectan más a las mujeres que a los hombres porque, como ya lo hemos señalado, han gastado mucho de su tiempo y de sus energías en el cuidado de hijas e hijos, o de parientes necesitados de su atención. Tiempo y energías restadas a lo productivo por lo que su situación económica suele ser muy precaria en circunstancias de escasez. Por eso puede hablarse de “feminización” de la pobreza. Esto tiene consecuencias directas en la salud física y mental de las mujeres, pues cuando interiorizan de forma negativa el envejecimiento sus telómeros se acortan y viven menos en comparación de quienes lo hacen de forma positiva.

LA AMORTALIDAD

Parece ciencia ficción, pero la posibilidad de vivir indefinidamente ya tiene fecha. Los avances en genética y en medicina podrían dar lugar en pocas décadas a los primeros seres humanos amortales. "Nuestra capacidad de revertir el envejecimiento será mayor que el propio envejecimiento natural, por lo que permaneceremos eternamente amortales", explica Manuel Corpas, fundador y consejero delegado de Cambridge Precision Medicine, en una entrevista periodística.

La diferencia entre inmortalidad, decisión divina, y amortalidad, logro científico humano, ya lo hemos señalado, es que esta última, a diferencia de la primera, no puede evitar la muerte por ser atropellado por un auto o por recibir un disparo de arma de fuego.

Uno de los recursos disponibles es el análisis genético completo, que nos revela las posibilidades que tenemos de desarrollar ciertas enfermedades, lo que permite atacar ciertas patologías antes de que se produzcan. Un ejemplo icónico de esta nueva medicina predictiva y de precisión es el de la actriz Angelina Jolie quien se realizó una doble mastectomía y se extirpó los ovarios por el alto riesgo que tenía de sufrir cáncer, detectado en los estudios genéticos y por los antecedentes familiares.

Se argumenta también, en la búsqueda de la amortalidad, que seguirá avanzando el remplazo de órganos afectados como si fueran piezas de un motor.

En un capítulo anterior hemos visto la importancia que la regulación de la telomerasa y su efecto sobre la longitud de los telómeros tiene sobre la salud y duración de nuestra vejez. La doctora María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas de España, recupera la investigación de Hayflick y sus continuadores acerca de que las células sanas son mortales, pero si se activa la

telomerasa se convierten en inmortales sin ser tumorales. “Esto se ha conseguido ya con células en animales complejos como el ratón, en muchos sentidos parecido al ser humano. Se ha conseguido retrasar el envejecimiento, proteger de las enfermedades y vivir más, manteniendo los telómeros largos”.

Las conclusiones de los científicos y médicos abocados al estudio de la supervivencia es que es prematuro pensar en la amortalidad pero es seguro que pronto, quizás a mediados del siglo actual, lleguemos a vivir 150 años.

¿Cómo será un mundo abarrotado de personas mayores? ¿Serán ancianas y ancianos en buenas condiciones físicas y mentales? ¿Al mismo tiempo que prolongar la vida se podrán evitar la proliferación de enfermedades degenerativas como el Alzheimer?

José Saramago ficcionaliza el tema en su novela *Las intermitencias de la muerte*, publicada a sus 83 años.

En un país anónimo a partir de la medianoche del 1 de enero nadie muere pues la muerte, cansada del destrato de los seres humanos, ha decidido dejar de trabajar.

Inicialmente la gente celebra su inmortalidad pero pronto la alegría deja paso a la preocupación pues, si bien nadie muere, el tiempo no se ha detenido y el trágico destino humano es una vejez eterna. El escritor portugués se enfoca en el equilibrio que la muerte confiere a la existencia humana pues, como ya lo hemos tratado en estas páginas, es el límite de la muerte el que da sentido a la vida.

“LA VEJEZ OSCURA COMIENZA CUANDO EL RECUERDO ES MÁS FUERTE QUE LA ESPERANZA.”

PROVERBIO HINDÚ

LA VEJEZ EN LA ANTIGUA GRECIA

La antigua Grecia comienza en el año 1200 a.C. y se extiende hasta el 146 a.C. cuando la conquista romana se define en la batalla de Corinto. La valoración de la belleza juvenil, evidente en el arte de la época, relegó a los ancianos a una situación deteriorada. Ni hablar de la que le correspondía a la mujer. La vejez junto a la muerte configuraba lo que los griegos llamaban Keres, los males de la vida. Sin embargo, Platón relaciona la vejez feliz a la virtud, como dice en *La República*: “Pero aquel que nada tiene que reprocharse abriga siempre una dulce esperanza, bienhechora, nodriza de la vejez”. Cita el poema de Píndaro, el del hombre de vida piadosa y justa:

Dulce acariciándole el corazón
como nodriza de la vejez,
la esperanza lo acompaña,
la esperanza que rige, soberana,
la mente insegura de los mortales.

En Atenas los ancianos fueron perdiendo el poder que detentaban desde la época arcaica por ser considerados sabios. En su origen el Consejo del Areópago o “Colina de Ares”, monte situado al oeste de la Acrópolis de Atenas, sede del Consejo que allí se reunió desde el 480 a.C. hasta el 425 d.C., dependía del rey y se componía solo de eupátridas, grupo de familias aristocráticas con privilegio de la ancianidad. Su influencia fue aumentando a medida que fue disminuyendo el poder del rey hasta que llegaron a gobernar. En tiempos de Solón sus miembros eran ancianos arcontes, a los que se les atribuía poderes sobrenaturales, y era un tribunal que controlaba a los magistrados, interpretaba las leyes y juzgaba a los delincuentes. Tenían amplios poderes parecidos a los de la Gerusía espartana.

La llegada al poder de los demócratas significó la ruina del Areópago, que perdió sus facultades políticas y judiciales, quedándole solo las honoríficas. Los ancianos no volvieron a tener un papel importante. Atenas, en general, permaneció fiel a la juventud. El reverso lo constituye el hecho de que es en Grecia donde por primera vez se crean instituciones de caridad preocupadas del cuidado de los ancianos necesitados. Vitruvio relata sobre “la casa de Creso, destinada por los sardianos a los habitantes de la ciudad que, por su edad avanzada, han adquirido el privilegio de vivir en paz en una comunidad de ancianos”.

Esparta, una de las polis griegas más importantes de Grecia junto con Atenas, de régimen aristocrático, en cambio tenía un senado, Gerusía, compuesto por treinta miembros de los cuales veintiocho debían ser mayores de sesenta años. Los otros dos eran los reyes, pues se trataba de una diarquía. Se atribuye su creación al célebre legislador espartano Licurgo, en el siglo VII a.C. Los miembros de la Gerusía, conocidos como gerontes, ancianos que asesoraban al rey en cuestiones políticas, servían de por vida. Eran elegidos por viva voz del pueblo, por aclamación. Un grupo de hombres, los árbitros, situados en un edificio separado, determinaban qué candidato, sin posibilidad de conocer quién era, había recibido el griterío más fuerte de aprobación al atravesar la asamblea popular.

Los gerontes de la Gerusía tuvieron dos funciones principales: 1) Legislativa, debatir y preparar las propuestas que debían someterse a la aprobación de la Apella o Asamblea popular. A la inversa podían anular las decisiones tomadas por ella. 2) Judicial, funcionando como un Tribunal Supremo con derecho a juzgar a cualquier espartano, pudiendo dictar pena de muerte, destierro o atimia, que era la privación total o parcial de los derechos cívicos. También podía abrir procesos contra los propios reyes, entre los 490 a.C. y 378 a.C., al menos siete reyes tuvieron que defenderse de los gerontes.

En lo doméstico, ancianas y ancianos incapacitados eran cuidados por mujeres ilotas, un pueblo dominado por los griegos que cumplía funciones de semiesclavitud.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Los existencialistas Camus, Sartre y otros, representan la corriente filosófica más atractiva, de acuerdo a mi criterio, aunque el imperio de las modas culturales puede pretenderla desplazada por otras más modernas. Herederos de Nietzsche y de Dostoievski, nihilistas solo en apariencia, afirman que la vida es la nada, venimos de la nada y vamos hacia la nada, pero es justamente eso lo que nos hace únicos responsables de que nuestra vida tenga algún sentido. No dilapidarla obedeciendo imposiciones sociales, como la del consumismo, o deseos ajenos como el de los padres, siempre poderosos, de los que se encarga, a veces infructuosamente, otras a medias y algunas con éxito, la rebeldía adolescente.

Lleguemos a un acuerdo: no hemos nacido para dilapidar la vida en nimiedades mediocres, no hemos nacido para desperdiciarla en trabajos que no nos satisfacen, en relaciones de pareja extinguidas, en obligaciones a las que nos condena nuestra cobardía. Ellos serán los haberes y deberes de los implacables balances de nuestra vejez.

> "Una bella ancianidad es, ordinariamente, la recompensa de una bella vida".
>
> PITÁGORAS DE SAMOS, SIGLO V A.C.

Nuestra sociedad de hoy no ayuda a encontrar sin esfuerzo el porqué de la existencia, organizada en torno al rendimiento, al consumo, al remplazo de lo moral por lo útil, de lo estable por lo fugaz, del conocimiento por la información banal y fragmentaria. Como apunta el filósofo surcoreano Byung-Chul Han: "Esta dispersión hace que el tiempo ya no despliegue ninguna fuerza ordenadora. De ahí que en la vida no haya momentos decisivos o significativos. El tiempo de la vida ya no se estructura en cortes, finales, umbrales ni transiciones. La

gente se apresura, más bien, de un presente a otro. Así es como uno envejece sin hacerse mayor. Y, por último, expira a destiempo. Por eso la muerte, hoy en día, es más difícil”.

“TERCERA EDAD”

por Mario Benedetti

Cuando después de muchas penas
conseguiste ser joven / los inclementes años
se instalan soberanos en tu espalda
cuando sabés por fin lo que deseabas
sos un experto acerca de tu infancia
y ya no adoleces de adolescencia
llega la taquicardia y como un gong
te sume en las arenas movedizas
la edad viene a la cama y nos desvela
un aire joven limpia los pulmones
pero la tos espanta las nostalgias
y nos dormimos pobres / desdichados
otras noches soñamos con ser otros
para tomar aliento simplemente
nos claveteamos en el aire
nos malvoneamos en el sol
besamos con los labios que tuvimos
y de pronto prontísimo
la vida usual con su galimatías
nos da las bofetadas de rigor
y sin embargo viejos
lo que se dice viejos
eso es solo un rumor de los muchachos
por ahora la clave es seguir siendo jóvenes
hasta morir de viejos.

“LA BUENA VEJEZ CONSISTE EN NO MIRAR ATRÁS CON PENA NI ADELANTE CON MIEDO.”

ROSA MONTERO

¿HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE?

La pregunta que se nos impone, siempre acuciante es: estamos preocupados por si hay vida después de la muerte, pero ¿hay vida antes de la muerte? La que yo vivo, ¿es vida?

Testimonios de especialistas en pacientes terminales permiten afirmar que en los últimos momentos se tiene más en cuenta lo no realizado que lo realizado. Es decir, las deudas con uno mismo. ¿Por qué no viajé si era lo que más me gustaba? ¿Por qué no estuve más tiempo con mis hijos? ¿Por qué no pinté? ¿Por qué no me divorcié?

Una buena vejez es la consecuencia de una buena vida, vivida intensamente, con compromiso con los deseos propios y no ajenos, con el coraje de cambiar cuando se impone, con el cumplimiento del mandato compartido por todas las religiones de amar al prójimo. De no ser así es engrosar a la multitudinaria categoría de los tibios, aquellos a los que en el Apocalipsis 3:15-17 Dios les demuestra su aborrecimiento: “Yo conozco tus obras, que ni eres frío ni caliente. ¡Ojalá fueses frío o caliente! Pero por cuanto eres tibio, y no frío ni caliente, te vomitaré de mi boca”.

Dante (12) no se queda atrás en su desprecio por los que han vivido tibiamente, aquellos que no han honrado sus vidas siendo anodinos, vulgares, y que así habrán ido construyendo una vejez tibia. La primera impresión que tiene Dante del reino infernal es de tipo auditivo: suspiros, llantos y gritos retumban en el “aire sin estrellas”, es decir, sin cielo, tan conmovedores que Dante comienza a llorar mientras en un crescendo de sonidos escucha “palabras de dolor, acentos de ira, / altivas y roncas voces”, en un escenario sin tiempo, donde no se reconoce si es de día o de noche, como en una tormenta de arena (“como la arena que el torbellino aspira”).

Dante pregunta entonces al poeta Virgilio, su guía, quiénes son esas personas que tanto sufren. Virgilio le explica que se encuentran en el

Anteinfierno, donde son castigadas las tristes almas que vivieron “sin infamia y sin honor”. Son los ignavos, almas que en vida no hicieron ni el bien ni el mal por su elección de cobardía. Entre estos hombres están los ángeles que al tiempo de la revuelta de Lucifer no tomaron ni la parte del jefe de los demonios ni la de Dios, sino que, cobardes, se apartaron de la revuelta.

Estos condenados son echados del cielo porque allí no aceptan tibios. Dante hace aquí un comentario sobrecogedor: tampoco el infierno los quiere porque los condenados podrían vanagloriarse ante los ignavos que ellos pudieron, en vida, elegir por lo menos de qué lado estar, aunque fuese del lado del mal.

Franco Nembrini (13) en sus ensayos sobre la *Divina comedia* nos dice que los tibios son los más miserables de todos los seres. San Pedro a las puertas del Cielo les diría: “No, tú aquí no entras”; a lo que ellos responderían: “¿Pero qué mal he hecho yo? No he robado, no he matado, no he, no he…”. Eso es: no has. No has vivido.

Lo contrario de bondad no es maldad sino indiferencia. Una buena vejez depende en gran medida de la satisfacción con que se pueda repasar la vida vivida.

LAS CONFESIONES DEL SEÑOR SCHMIDT

El tema del conflictivo mundo que se abre después de la jubilación es tratado en el film *Las confesiones del Sr. Schmidt* (*About Schmidt*, 2002) dirigido por Alexander Payne e interpretado por Jack Nicholson. El Sr. Schmidt es un hombre de 66 años que es jubilado de oficio por la empresa de seguros The Woodmen, donde trabaja hace muchos años. El nombre de la empresa se traduce como “hombres de madera”, lo que no es ajeno al tema del film.

Schmidt ha cumplido prolijamente con todas las convenciones sociales, como discursea su mejor amigo en la cena de despedida de su jubilación, “fue un buen ciudadano, se esforzó por cumplir con su trabajo y formó una maravillosa familia”. En esos días, quizás estresada por la situación de cambio, repentinamente muere su esposa que es velada en una ceremonia signada por condolencias tan convencionales que el viudo comienza a abrir los ojos sobre la vulgar realidad de su vida supuestamente perfecta, normal. Schmidt, con las horas libres que antes ocupaba con lo rutinario, no puede impedir darse cuenta de que su vida ha sido vacía y mediocre.

Para empeorar las cosas, revisando las pertenencias de su difunta esposa encuentra oculto un manojo de cartas que le revelan que le ha sido infiel con su mejor amigo. No será ese el único golpe: contrariamente a lo que suponía su joven sucesor en la compañía de seguros desprecia los consejos y advertencias dictadas por su experiencia. Además su única hija Jeannie está a punto de casarse con Randall, un joven necio y limitado intelectualmente, sobreprotegido por una madre castradora, a quien Schmidt le augura un seguro fracaso en la vida. Es evidente que inconscientemente en Randall se ve reflejado a sí mismo en su juventud.

El film revela la angustia de alguien que ha llegado a la vejez y se percata de que ha desperdiciado su vida obedeciendo deseos que no

eran los suyos. Por ejemplo haber comprado un motorhome hábilmente publicitado en los medios, que supuestamente lo llevaría a una feliz vida en contacto con la naturaleza pero que en lo real no sirvió para el placer sino que devino en un estorbo incómodo. Claro ejemplo de la falsa felicidad vendida por la sociedad de consumo cuya vitalidad está basada en la insatisfacción que autos, viajes y electrodomésticos son incapaces de calmar generando la interminable compulsión a comprar y tener.

Schmidt ni siquiera ha sido capaz de construir amistades sólidas y leales, tarea difícil en la sociedad posmoderna caracterizada por las relaciones fugaces y superficiales. Sin nadie con quien franquearse lo hace en largas cartas a Hdugu, un lejano niño huérfano tanzano de 6 años, quien no lee ni escribe, a quien no conoce y a quien asiste con 22 dólares mensuales a través de una organización humanitaria. Con él, es decir consigo mismo, se franquea y le confiesa sus desazones y sus conclusiones. Por ejemplo su viaje de regreso de Denver, donde no solo fracasó en su intento de convencer a Jeannie de la inconveniencia de su matrimonio con Randall sino que terminó participando protagónicamente de la boda, cumpliendo con todas las usuales convenciones de estos casos. Como siempre fue obediente, aunque de mala gana, incapacitado de rebelarse y tomar el mando de su vida.

En su viaje de regreso a su hogar en Nebraska se detendrá en un sitio de homenaje a los pioneros que antaño avanzaron hacia el oeste conquistándolo. Entonces le escribe a Ndugu celebrando “los logros de la gente en el pasado, que con valentía pudieron superar obstáculos” y le copia una máxima grabada en una pared: “Los cobardes no partieron, los débiles murieron en el camino, solo los fuertes llegaron”. Frase que provoca reflexiones sobre sí mismo: “¿Sabes, Ndugu? Cuando crezcas los sabrás: lo importante es influir en algo. ¿Pero en qué he influido yo?” Lo asalta la dolorosa convicción de que la suya ha sido una vida tibia, sin compromiso: “¿Qué cosa en el mundo es mejor gracias a mí? Soy débil, soy un fracaso”. Y entonces, inevitablemente, la muerte como amenaza, una escena sin grandeza a la que una vida chata ha privado de relieve: “Cuando me muera y todos los que me han conocido también mueran será como si nunca hubiera existido”.

El film termina cuando recibe una carta de Tanzania y en su interior

un dibujo infantil de un niño y un adulto tomados de la mano. Él y Ndugu. Se conmueve hasta el llanto. ¿Será el niño africano quien le ofrezca una posibilidad de reparación, de aprovechar los años que quedan de vida para pagar las muchas deudas consigo mismo? ¿O sin capacidad de reacción se hundirá en la depresión de quienes en la vejez descubren que no han sabido dar sentido a ese maravilloso regalo de estar vivo?

SI ERES VIEJA, NUNCA ABRAS LOS OJOS AL NUEVO DÍA SIN UN PROYECTO QUE CUMPLIR, SIN UN OBJETIVO QUE ASUMIR O SIN UNA TAREA GRATIFICANTE EN LA QUE INVERTIR TU TIEMPO.

APORTES

A mis seguidoras y seguidores de Instagram (**@pachoodonnell**) les pedí que me ayudaran a reflexionar sobre la vejez. Estos son algunos fragmentos de los muchos mensajes que recibí. Muchas gracias.

Con mis 75 años me llevo muy bien; con algunas nanas no tanto, pero son gajes del oficio de vivir. Allá lejos estudié Letras y Museología. Tengo hermosa familia y bellos amigos que la vida le regaló a esta hija única, amada y bien guiada con libertad y responsabilidad. Disfruto de los recuerdos amables y de la soledad que busco y aprecio entre libros, música y películas. Conservo en mi espíritu un Principito, una Alicia y un Peter Pan que afloran a tiempo para alegrarme y reírme cuando me dicen que pare, porque mi mente es joven y actualizada, pero mi estructura ósea no, obviamente. La vida, quizás como a todos, me dio golpes, desalientos y pérdidas, los buenos los atesoro, los otros los perdono pero no los olvido... la experiencia sirve para no repetir errores y si uno olvida repite. Mi lema hoy: Sé feliz en este país que da tristeza, la edad no es obstáculo para decir verdades y tratar de ser escuchada.

Consulté con un geriatra y lo primero y único que me preguntó, en una muy breve consulta, fue qué me dolía. No averiguó lo que hago, cuáles son mis aficiones, cómo es mi vida afectiva, la organización familiar, qué actividades me ocupan, etc. Al final me recetó tres remedios. Ese no es un médico, es un traficante de medicamentos.

Si lo pensamos bien la vida son 10 años de infancia, 10 de adolescencia, 10 de juventud, y más de 40 de vejez progresiva. Sin duda hay que cuidar mucho esa etapa.

A mi edad al conocer gente con la idea de iniciar una relación es común encontrarse con un pensamiento mezquino, utilitarista, desconfiado, se quiere recibir mucho sin dar nada a cambio. También encuentro gente amarga que no quiere disfrutar de los nietos, ayudar a los hijos… Me parece que es el fantasma de ser usado, explotado, el que coarta la posibilidad de ser felices a muchos viejos y así se forma un círculo vicioso. No entiendo para qué tratar de vivir muchos años más, cuidar el cuerpo, por ejemplo, si no se sabe disfrutar de la vida.

Soy Licenciado en Trabajo Social, tengo 55 años y creo que las personas con más de 70 años hoy no están en la agenda pública, en la política pública y en la empatía social y me atrevo a decir familiar y amorosa. Lo loco de esto es que todas/os vamos a llegar ahí pero bueno es parte del terrorismo emocional que nos hacemos y hacemos a otros.

A veces me pregunto cuando paseo a mi perrita muy muy viejita, caminando renguita (la encontré con la cadera fracturada hace 11 años y medio) y con un tumor de tejidos blandos en su patita, ¿por qué despierta tanta ternura y compasión en las personas? Se detienen a acariciarla y sonreírle. ¿Y por qué en cambio nos da tanto espanto ver a algunos ancianos/as?

Con mis 57 años, mis canas al viento, no las tiño, me doy

cuenta de que también la cultura nos impuso hábitos alimenticios que envejecen y enferman. Hace más de 40 años soy vegetariana, desde niña me angustiaba ver camiones jaulas, y más de 9 años vegana, dieta con menor oxidación, que nos hace envejecer más lentamente y lo he comprobado en mí y en otras personas.

La menopausia a muchas mujeres (no a todas) nos reduce la libido, y eso también me hizo libre. Qué bueno no tener que dar cuentas a nadie, si salgo o no salgo un sábado o fin de semana, me siento libre, en ese aspecto, en el tema de la pareja cerré la persiana.

Las viejas y los viejos en este sistema perverso somos muy necesarios para el negocio de los laboratorios. Es la estocada final que nos programaron.

Siempre me hace ruido la frase que dice Beto Casella en su programa... “Disfruten, que la vida son tres días y ya pasaron dos”. ¡Es cierto, te lo hace consciente y te impulsa!

Ya jubilada, con nietos, disfruto del aquagym y natación, en un centro de “adultos mayores” hago pintura y expresión corporal, ¡disfruto como cuando tenía 15! Gracias por tus charlas y consejos.

Cuando hablan de sexo en la vejez inevitablemente se refieren a los “problemitas que aparecen”. Soy plena en mi sexualidad,

nunca me sentí así, entreno en el gym con esa intención, para estar a full. Mi entrenadora me conoce hace años y es la mejor. Sabe que la voy a pelear y que el sexo es parte fundamental de mi vida, me mantiene joven. Así lo siento y lo veo.

Tengo 53 años de casada, mi esposo tiene 77, hace poco se cayó, se le infectó la herida, le diagnosticaron diabetes, estuvo hospitalizado 2 noches, y yo me sentí muy sola. Ambos nos asustamos mucho, por primera vez sentí la cercanía de la fragilidad de la vida.

LAS FORTALEZAS DE LA VEJEZ

Una de las circunstancias más positivas de la vejez, esa que, lo reiteramos, puede darnos la etapa quizás más feliz de nuestras vidas, es el tiempo del que disponemos luego de los 65 que nos permite saldar las deudas con nosotros mismos, hacer, cambiar, planear, viajar, estudiar aquello que deseábamos pero que por distintos motivos, algunos justificados pero otros dictados por la cobardía, la tibieza o por la convicción de que habría tiempo para todo, no los hemos llevado a cabo.

En una investigación muy amplia realizada en la ciudad de Mar del Plata se trabajó con una muestra conformada por 900 adultos de ambos sexos pertenecientes a cinco grupos de edad: 16 a 26 años, 27 a 37 años, 38 a 48 años, 49 a 59 años y 60 a 75 años a la que se le administró la Escala CAPPSI (14) que evalúa cinco dimensiones del capital psíquico: 1) las capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento, 2) las capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos, 3) las habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana, 4) las capacidades para establecer vínculos interpersonales y 5) el sistema de valores como metas que orientan los comportamientos.

Los resultados muestran que las puntuaciones promedio correspondientes a las cinco dimensiones aumentaban al incrementarse la edad, correspondiendo en casi todos los casos los puntajes más altos al grupo de 60 a 75 años. Excepto en la dimensión correspondiente a capacidades cognitivas, en las cuatro restantes las diferencias favorables a los adultos mayores fueron estadísticamente significativas.

En un estudio posterior se profundizó el análisis a fin de identificar las fortalezas presentes en viejas y viejos en mayor medida que en los adultos jóvenes. Entre ellas se destacaron: la Motivación para aprender

cosas nuevas, la Sabiduría, la Curiosidad, la Honestidad, la Autoestima, la Persistencia, la Inteligencia emocional, el Amor, el Sentido del humor, la Empatía y el Altruismo, el Sentido de justicia, la Capacidad para perdonar, la Gratitud y la Espiritualidad (15). Posteriormente, a fin de conocer si este incremento de los aspectos involucrados en el capital psíquico continuaba aún en el grupo de los adultos mayores de más edad, se desarrolló una investigación que exploraba el capital psíquico en personas de 75 a 91 años. En este caso se confirmó su estabilidad hasta las edades más avanzadas e incluso su incremento en la dimensión correspondiente a los valores que orientan nuestros comportamientos y en los aspectos referidos a sabiduría, amor y capacidad para perdonar.

Los hallazgos de estos trabajos muestran que las virtudes y fortalezas se profundizan en la vejez y que el desarrollo personal continúa hasta las edades más avanzadas. De este modo aportan nueva evidencia en el cuestionamiento de la vejez como sinónimo de pérdida y deterioro. Y promueve el desafío de aprovechar las favorables condiciones que la vejez ofrece, deconstruyendo los dictados del “viejismo”.

NO TE MUEVES PORQUE ERES VIEJO SINO QUE ERES VIEJO PORQUE NO TE MUEVES.

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA III

Posteo de Lucila, seguidora de mi Instagram:

Tengo 71 años y vivo con mi esposo cinco años mayor. Él tiene algunos síntomas de Parkinson. Nos llevamos bastante bien desde hace cuarenta y tres. Tuvimos una hija y dos hijos, todos ellos independizados, dos viviendo en el exterior. La última, Graciela, se fue hace un año y meses. Desde entonces peleo contra el nido vacío. Seguí tus consejos y me negué a seguir en el papel de "cuidadora" que me llevó toda la vida, ahora debería serlo de mi esposo con una enfermedad que irá en inevitable progreso. Contraté a una señora que se ocupará de eso por la tarde y averigüé un centro cultural no lejos de casa. Lo encontré en un centro de jubilados en Floresta. Seguí tus consejos y me anoté en un curso de cocina y en otro de cultura general. Voy casi todos los días aunque llueva y lo paso muy bien, conocí gente amable de la que me hice amiga. Además el centro me queda a seis cuadras pero doy un rodeo largo de ida y de vuelta para completar una hora diaria de caminata, que según te escuché alarga la vida. Puedo confirmar que es la etapa más feliz de mi vida porque toda la vida anterior la dediqué a cuidar a los demás y nunca ejercí como enfermera, que fue mi vocación. No puedo quejarme del resultado de mi dedicación porque mis hijos son maravillosas personas, pero llegó el momento de cuidarme a mí misma. Ah, también trato de comer sano, eliminé los fritos y casi no como pastas. Tengo algunos kilos de más pero no me obsesionan. También me doy cuenta que ahora me arreglo más que antes, me compré ropa nueva y de colores. Le

estoy dando pelea al espejo.

¿QUE CUÁNTOS AÑOS TENGO?

Es este un poema atribuido* al gran escritor portugués José Saramago que podríamos considerar un manifiesto antiviejista:

¿Que cuántos años tengo? ¡Qué importa!
¡Tengo la edad que quiero y siento!
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos
y la fuerza de la convicción de mis deseos.
¡Qué importa cuántos años tengo!
¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo,
y otros "que estoy en el apogeo".
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.
Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,
para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,
rectificar caminos y atesorar éxitos.
Ahora no tienen por qué decir: ¡Estás muy joven, no lo lograrás!...
¡Estás muy viejo, ya no podrás!...
Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo.
Tengo los años en que los sueños,
se empiezan a acariciar con los dedos,
las ilusiones se convierten en esperanza.
Tengo los años en que el amor,
a veces es una loca llamarada,
ansiosa de consumirse en el fuego de una pasión deseada.
y otras... es un remanso de paz, como el atardecer en la playa...

¿Que cuántos años tengo?
No necesito marcarlos con un número,
pues mis anhelos alcanzados,
mis triunfos obtenidos,
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...
¡Valen mucho más que eso!
¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!
Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.
Para seguir sin temor por el sendero,
pues llevo conmigo la experiencia adquirida
y la fuerza de mis anhelos
¿Que cuántos años tengo?
¡Eso!... ¿A quién le importa?
¡¡Tengo los años necesarios para perder ya el miedo
y hacer lo que quiero y siento!!
Qué importa cuántos años tengo.
o cuántos espero, si con los años que tengo,
¡aprendí a querer lo necesario y a tomar solo lo bueno!

* Existen dudas sobre la autoría de Saramago pero he decidido incluirlo de todas maneras por su significativo contenido.

SÓCRATES Y CÉFALO

En el siglo V a.C. Sócrates dialoga con Céfalo en *La República* (16) de Platón. El anciano dice:

“Por Zeus, te diré mi pensamiento sin ocultarte nada. Me sucede muchas veces, según el antiguo proverbio, que me encuentro con muchos hombres de mi edad, y toda la conversación por su parte se reduce a quejas y lamentaciones; recuerdan con sentimiento los placeres del amor, de la mesa, y todos los demás de esta naturaleza, que disfrutaban en su juventud. Se afligen de esta pérdida, como si fuera la pérdida de los más grandes bienes. La vida de entonces era dichosa, dicen ellos, mientras que la presente no merece ni el nombre de vida. Algunos se quejan, además, de los ultrajes a que les expone la vejez de parte de los demás. En fin, hablan solo de ella para acusarla, considerándola causa de mil males. Tengo para mí, Sócrates, que no dan en la verdadera causa de esos males, porque si fuese solo la vejez, debería producir indudablemente sobre mí y sobre los demás ancianos los mismos efectos. Porque he conocido a algunos de carácter bien diferente, y recuerdo que, encontrándome en cierta ocasión con el poeta Sófocles, como le preguntaran en mi presencia si la edad le permitía aún gozar de los placeres del amor y estar en compañía de mujer, “Dios me libre —respondió—, ha largo tiempo he sacudido el yugo de ese furioso y brutal tirano”. Entonces creía que decía la verdad, y la edad no me ha hecho mudar de opinión. La vejez, en efecto, es un estado de reposo y de libertad respecto de los sentidos. Cuando la violencia de las pasiones se ha relajado y se ha amortiguado su fuego, se ve uno libre, como decía Sófocles, de una multitud de furiosos tiranos”.

Es cierto que en ciertas personas mayores las pulsiones se amortiguan y serenan como en Sófocles, pero en otras los ardores se mantienen o se acrecientan. No existe la vejez sino las vejeces.

“VIEJOS SON LOS TRAPOS”.
TAMBIÉN LAS PERSONAS. A
RESIGNARSE Y A SACAR EL MAYOR
Y MEJOR PROVECHO DEL
PRIVILEGIO DE LLEGAR A VIEJOS.

LA VEJEZ EN LA ROMA ANTIGUA

Hablando de Roma, el “senex” en latín significaba “anciano” de dónde provenía “senatus”, que dio origen a la palabra “Senado”. El Senado fue una de las instituciones del gobierno romano y en un inicio estaba conformado por treinta patricios y un representante de cada gens. En cada una de las ciudades sometidas al imperio romano se estableció un Consejo de Cien Ancianos, “Centumviri”, cada uno representaba la cabeza de diez casas, una gens. “Gen” proviene de la palabra griega “génos, génous” que significa raza, generación, y nucleaba a familias que descendían de un antepasado común que le otorgaba el nombre a la gens, el “nomen gentilicium”, gentilicio. Las gens eran regidas por un líder, generalmente era el hombre con mayor edad, el anciano, al cual se le denominaba el “pater familias”. El Derecho Romano estableció que la figura masculina ganaba poder con la edad y al llegar a anciano bajo él quedaban su esposa, hijos y nietos. Un “pater familias” podía echar de casa a sus hijos y nietos, podía venderlos como esclavos, e incluso abandonarlos al nacer sin caer en delito. Además, aportando ciertas pruebas escuetas, podía condenar a muerte a cualquier miembro de su familia.

Esta autoridad tiránica produjo consecuencias predecibles durante la República romana que se extiende desde el 509 a.C. cuando se puso fin a la Monarquía con la expulsión de Lucio Tarquinio. La “mater familias” jugaba un papel secundario pero al estar en la misma situación degradada que el resto de la prole, gozaba de su simpatía y connivencia, y a veces lograba una cierta influencia en el tirano doméstico. El principal problema para ellas era al quedar viudas, ya que quedaban solas sin el paraguas protector del hombre. Drama que sigue teniendo vigencia a través de los siglos. Y que seguirá teniéndolo mientras no se modifique su rol en la familia y en la sociedad, aunque en los últimos tiempos ha crecido un movimiento feminista que pugna

por mejorar su situación.

A partir del siglo I a.C. empezó un período de inestabilidad y el papel y funciones del "pater familias" se empezaron a poner en cuestión, y en consecuencia a disminuir sus prerrogativas. Muchas de sus competencias pasaron a serlo de la justicia común. La "patria potestas" se va debilitando durante el Alto Imperio: los miembros de la familia podían denunciar ante el magistrado los abusos del "pater". Así, los hijos adquieren personalidad jurídica y se va desmantelando la potestad que el padre tenía de por vida; por otro lado las leyes romanas comenzaron a legislar la institución familiar, y la vida, la muerte o la venta de los hijos estaban ahora sujetas a la legalidad. En definitiva, la autoridad de los ancianos pasa a ser solo moral.

Eso no impidió que durante la República Romana los ancianos siguieran teniendo poder en el Senado, ya que los senadores eran los más reputados viejos de Roma, y ejercían su poder e influencia en las decisiones de los magistrados, ya que desde cónsules a tribunos se dejaban guiar por las propuestas de los senadores. Son muchos los casos de destacados ancianos que ejercieron su poder. Catón, el viejo, se mantuvo hasta su muerte con 85 años dirigiendo con mano firme los designios del Senado Romano. Por otro lado, cuando peor era la situación de Roma, se solía dejar el poder en manos de ancianos. Sirva como ejemplo el de Fabio Máximo, en el siglo III a.C., que con más de 60 años y con Aníbal, el gran estratega militar, amenazando con entrar en la ciudad, fue proclamado dictador de Roma, es decir se le concedieron todos los poderes temporalmente. Con sabiduría, templanza y serenidad supo evadir el contacto directo con los ejércitos cartagineses, por lo que fue acusado por algunos de cobarde, pero tal acción pudo servirle a Roma para librarse de su enemigo más importante durante la historia de la República.

Un ejemplo del privilegio que tuvieron las personas mayores es que a esos tiempos se remonta el origen de lo que hoy conocemos como jubilaciones y pensiones. Con carácter previo a la existencia de prestaciones de tipo pensional, los romanos crearon normas de protección de los mayores para darles un retiro digno.

Una de estas leyes fue la "Ley de la cigüeña" (*Lex cionaria*), de acuerdo a la cual los hijos tenían la obligación de cuidar a sus padres o

ascendientes mayores. Esta ley se inspiraba en las cigüeñas, que cuando se convierten en adultas y se valen por sí mismas cuidan de sus progenitores mayores, protegiéndolos y proveyéndoles alimento. También se fundaron ciudades para asentar a los militares jubilados, como por ejemplo Emérita Augusta (hoy Mérida), fundada por el Emperador Augusto para los veteranos de las legiones V y X tras las guerras cántabras. En otras ocasiones, eran los propios campamentos de las legiones los que formaron núcleos de población estable, como el caso de León que se fundó sobre el campamento de la Legión VII.

Con la llegada del período imperial el poder de los ancianos disminuye. El Senado, que en tiempos de César había llegado a contar con 900 integrantes, pasa a un segundo plano. Ahora el principal grupo de poder se ve reducido en número ya que el "consilium principis", institución que aconseja al emperador, son menos de 50 miembros, además de ellos solo unos 20 son senadores, el resto proviene de la clase social rica e influyente de los équites o caballeros elegidos por su poder y no por su edad.

La influencia de los ancianos en este período fue mayoritariamente a título individual. Los emperadores ejercieron el poder hasta bien llegada su ancianidad, Augusto hasta los 76 años, su sucesor Tiberio hasta los 77 años, o Galba que tenía 73 años el día de su investidura, son solo algunos ejemplos.

Mientras tanto el cristianismo se difundía en Roma y sus dominios. Durante sus primeros años los ancianos continuaron gozando de cierto poder y respeto pero en el siglo V los ancianos entran en declive y vuelven a verse de manera negativa como una etapa de la vida que la sociedad rechaza. El cristianismo no otorga un papel privilegiado al anciano pero transmite preocupación por su cuidado. La mujer anciana y sola es rechazada socialmente.

No hace falta decir que la mayoría de los ancianos no llegaban a ser ni senadores, ni emperadores, ni cónsules, ni siquiera ediles. Sobre esta mayoría de ancianos la única fuente que nos puede servir para saber cómo eran y cómo vivían es la literatura romana, en la que por cierto no salen muy bien parados.

Cicerón, en *Catón Mayor o de Senectute*, texto del que volveremos a ocuparnos más adelante, hace una apología de la vejez en boca de

Catón, el Viejo, quien a sus ochenta años hace una reflexión sobre la existencia y la vivencia de la ancianidad, elogiando esta etapa de la vida, afirmando que el carácter y no la vejez es el responsable de sus achaques.

PSICOLOGÍA DE LA VEJEZ

La experiencia emocional de envejecer se va gestando desde que se nace hasta que se muere. Es común escuchar o leer que a alguien lo “sorprendió” la muerte. No debería sorprender algo que se sabe desde que se tiene uso de razón que sucederá inevitablemente.

Ser vieja o viejo no es fácil, aunque es un privilegio porque no todas ni todos llegan a serlo. Como hemos desarrollado a lo largo de estas páginas, aceptar la vejez es un proceso complejo, gradual, doloroso en ocasiones, ya que supone hacerse cargo de duelos por pérdidas y, a su vez, poder mantener activo el deseo de la vinculación, de la relación, de la participación, enfrentando las agresiones sutilmente violentas de una sociedad “viejista” y al mismo tiempo deconstruyendo ese “viejismo” encarnado en uno mismo.

El gran filósofo alemán Hermann Hesse (17) escribió: “Un anciano que odia y teme la vejez, que odia los cabellos blancos y la cercanía de la muerte, no es un digno representante del estadio de su vida, como tampoco lo es un hombre joven y vigoroso que odia su vocación y trabajo diario y busca escapar a los mismos. En breves palabras: para cumplir como anciano su destino y estar a la altura de su tarea, hay que ponerse de acuerdo con la vejez y con todo lo que comporta, hay que decirle sí. Sin ese sí, sin la entrega a cuanto la naturaleza nos reclama, perdemos el valor y el sentido de nuestros días —tanto si somos viejos como jóvenes— y estafamos a la vida”.

La sociedad actual es precaria en su contribución a la creación de oportunidades de envejecimiento satisfactorio. La actual generación de personas mayores carece de políticas participativas que nos permitan desarrollar una identidad adecuada al proceso de envejecer. Por ejemplo se impone la aceptación de un cuerpo nuevo que se aleja de lo que la cultura occidental considera bello, también la elaboración de los duelos por la persona que uno fue y no volverá a ser, los duelos por

la desaparición de personas, circunstancias, lugares, que constituyeron el escenario identitario que acompañó el desarrollo de nuestra vida, la aceptación de la proximidad del fin de la existencia, la problemática alrededor de la individuación y la dependencia.

Simone de Beauvoir en su libro pionero de 1970, *La vejez* (18), fue muy crítica de las posibilidades que la sociedad actual asigna a las personas mayores: "Los ancianos, en nuestras sociedades capitalistas, prácticamente no son considerados humanos, especialmente por los políticos y los economistas. Cuando se decide su condición económica parece considerarse que pertenecen a una especie extraña; no tienen ni las mismas necesidades ni los mismos sentimientos que los otros hombres puesto que basta acordarles una miserable limosna para sentirse en paz con ellos. Esta ilusión cómoda es acreditada por los economistas, por los legisladores cuando lamentan el peso que los no activos representan para los activos, como si estos no fueran futuros no activos y no aseguraran su propio futuro instituyendo la protección de las gentes de edad. Claro que —señala también la autora— en la sociedad desigual en que vivimos, la minoría que decide sobre la condición de esa gran masa de viejos no teme correr su suerte de privaciones. Son privilegiados en cuyo horizonte no asoma la amenaza de la precariedad económica".

Será tarea terapéutica la aceptación de su condición de ancianas o ancianos, sobreponiéndose a los obstáculos socioeconómicos, pues ello les permitirá abordar su vida desde una perspectiva realista y positiva. No se tratará entonces de cirugías y maquillajes sino del proceso de integración a actividades creativas y estimulantes que aprovechen sus capacidades, mejor aún si se las desarrolla grupalmente. Repito que no me refiero a sociedades o sectores desarrollados, cuya elevada posición económica les permite, por ejemplo, trasladar su vivienda a lugares cálidos junto al mar, o realizar viajes alrededor del mundo. Tampoco creo que estos sean movimientos de profunda búsqueda de realización personal, sino cumplir con lo que se espera de personas de esa condición, otra imposición cultural más.

Durante la vejez se tiende a producir un proceso de incremento de la interioridad, de manera que la mirada que se centró en el exterior pasa a centrarse en el mundo interior. Esta interioridad significa no solo

una revisión de la historia de la vida, la rememoración característica de la ancianidad que suele fatigar a los demás, sino también la posibilidad de reescritura positiva de la misma. En esto puede contribuir positivamente el psicoanálisis.

Son numerosas las personas que envejecen de manera satisfactoria. Tienen un concepto positivo de sí mismos, se sienten queridas y valoradas, se vinculan positivamente con los demás, tienen recursos internos suficientes que les permite mantener el deseo de vivir a pesar de los cambios y las limitaciones corporales. La persona mayor, además de la tarea constante de elaborar sus duelos, debe conservar un buen nivel de autoestima. Por eso, escribe Simone de Beauvoir en el texto ya citado, "debe ser consciente de los recursos positivos con que aún cuenta, es decir, las capacidades que conserva, evitando sentirse una ruina sin valor".

El envejecimiento promueve un proceso identificatorio, porque es necesario elaborar una nueva representación de uno mismo, hay que dar por finalizada la representación del joven y del adulto que ya no se es.

La capacidad de amar y la capacidad de ser amado son dos condiciones básicas de la calidad de vida de la persona mayor. En la vejez está la capacidad de amar, siempre que se conserve la capacidad reparatoria y se mantenga el deseo del encuentro con los demás, por tanto, el deseo de amar no se pierde con la edad si se estima la vida. Cuando la elaboración de estas pérdidas no se realiza satisfactoriamente se produce un empobrecimiento de la personalidad, que atenta contra la capacidad de amar, disfrutar, trabajar y de comunicar, características que están asociadas a un buen envejecer.

Como no se ha creado un rol social que sustituya al del trabajador, que se pierde con la jubilación, aquellos que dejan su ocupación laboral desempeñada a lo largo de años, si no se han preparado para esa nueva etapa, corren el riesgo de pasar a ser nadie socialmente y esto trae la pérdida de la identidad social. "Soy ingeniero" o "soy empleado" respondemos cuando se nos pregunta sobre "quiénes somos", como si nuestra profesión o empleo definiese nuestra identidad. La que perdemos cuando nos jubilamos.

Dejar nuestro trabajo también implica una ruptura de los vínculos y

las relaciones que se han ido construyendo a lo largo de la vida laboral para pasar a disponer de un tiempo libre para el cual, en general, los gobiernos no tienen propuestas que superen la de organizar algunos grupos de jubilados de escaso alcance. Será necesario que descubran que esa pérdida es en realidad, como lo sostenemos a lo largo de estas páginas, el inicio de una nueva etapa que puede ser la más positiva y feliz de su vida.

Con el aumento del tiempo de vida la vejez no es un estado transitorio previo a la muerte sino una época de puesta en escena de vocaciones postergadas y deseos recuperados. Es esto lo que marca una diferencia radical entre las imágenes de ser viejo que se tuvieron en el pasado y ser viejo en la actualidad: la vejez ya no es un estado de paso sino un lugar donde se vive o se sobrevive, según sea el caso.

ES IMPORTANTE QUE LOS SÍNTOMAS EN LAS PERSONAS MAYORES NO SEAN ADJUDICADOS AUTOMÁTICAMENTE A LA VEJEZ, LO QUE ENCUBRIRÍA ENFERMEDADES DE EVOLUCIÓN SIN TRATAMIENTO ESPECÍFICO Y DE RIESGOSA EVOLUCIÓN.

—DOCTOR, ME DUELE LA RODILLA DERECHA.

—ES POR LA EDAD.

—ENTONCES, ¿POR QUÉ NO ME DUELE LA IZQUIERDA?

MUERTE EN VENECIA

¿Es verdad que los ardores se amortiguan en la vejez? No al extremo de la imagen vulgar del "viejismo" que hace de la vieja o del viejo un ser asexuado desprovisto de pasiones a la espera de la muerte. Hay psicólogos que erróneamente afirman que durante la ancianidad hay una progresiva disminución de la libido "como una vela que se va apagando".

No es eso lo que sucede en la vida real donde hay muchos ejemplos de vejeces apasionadas. También en *Muerte en Venecia* (19), la magistral novela del escritor alemán Thomas Mann, premio Nobel. Que fue felizmente llevada al cine por Luchino Visconti con Dick Bogarde como protagonista.

A principios del siglo XX, el prestigioso compositor Gustav von Aschenbach, que padece de una depresión severa achacable a varios problemas tanto familiares como profesionales, se refugia en Venecia para descansar y huir del agobio de su vida en Munich. Poco después de instalarse en un lujoso hotel en la isla del Lido, se fija en un adolescente polaco, Tadzio, alojado en el mismo hotel con su familia.

El impacto que le produce la visión de ese joven andrógino de belleza sobrecogedora se transforma en un poderoso deseo sexual. De allí en más los días de Aschenbach, ya sea en la playa del Lido o en las excursiones a los canales de Venecia, estarán dedicados obsesivamente a seguir, observar y espiar al deseado adolescente.

> En el mar hacía fresco; Tadzio llevaba una casaca de marinero, con botones dorados, y su gorra correspondiente. El sol y el aire marino no habían tostado su tez, que conservaba su amarillo marmóreo de siempre, pero en aquel instante parecía más pálido que de ordinario, quizás a consecuencia del fresco, o por el resplandor de los faroles. Sus cejas, armónicas, aparecían delineadas más escuetamente, y sus ojos eran muy oscuros. Era aquello de una indecible belleza, y

> Aschenbach sintió el dolor, tantas veces experimentado, de que la palabra fuera capaz solo de ensalzar la belleza sensible, pero no de reproducirla. Como no esperaba la amable aparición, como le sorprendió descuidado, no tuvo tiempo de componer tranquila y dignamente la expresión de su rostro. De esta manera, cuando su mirada tropezó con la del muchacho, debieron de expresarse abiertamente en ella la alegría, la sorpresa, la admiración. En aquel instante fue cuando Tadzio le sonrió. Le sonrió expresiva, confiada y acogedoramente, con labios que se abrían lentamente a la alegría. Era la sonrisa de Narciso al inclinarse sobre el agua; aquella sonrisa profunda, encantada, deleitable, que acompaña a los brazos que se tienden al reflejo de la propia belleza; una sonrisa ligeramente contraída por el beso imposible de su sombra incitante, curiosa y ligeramente atormentada, transformada y transformadora.

Paralelamente Aschenbach va tomando conciencia de acontecimientos extraños en la ciudad (muertes repentinas, campañas de desinfección, murmuraciones, explicaciones evasivas de los venecianos, etc.) y descubre que Venecia está aquejada de una epidemia de cólera, escondida por las autoridades para no alarmar a los turistas. Aschenbach toma la decisión de irse pero a último momento con algún pretexto cambia de opinión y se queda en el hotel atrapado en su atracción por Tadzio.

Este se da cuenta de la persecución del distinguido turista y le dedica miradas y sonrisas que no hacen sino alimentar la pasión del anciano músico, quien se acicala, se tiñe el cabello y se maquilla para parecer más joven y hacerse más atractivo a la vista del bello adolescente. Pero la amenaza de la peste se difunde y la familia de Tadzio decide prudentemente terminar sus vacaciones en el Lido. Aschenbach presencia desde lejos cómo Tadzio se aleja y estalla en llanto.

Al día siguiente, quizás contagiado del cólera, debilitado, con el maquillaje chorreando en su rostro por la transpiración, sale a la playa y con el fondo musical del “Addagietto” de la Quinta Sinfonía de Gustav Mahler alucina a Tadzio jugando con un amigo, entrando al mar, bellísimo, insoportablemente atrayente y en la versión cinematográfica eso le provoca un orgasmo que se funde con su

muerte.

ETIMOLOGÍA

M. I. Dabove trazó un recorrido que permite conocer deslizamientos y significados que tuvo en el idioma español la palabra “viejo”. Del latín *vetulus*, que significa “de cierta edad, algo viejo o viejecito” (Corominas y Pascual) y en el latín vulgar se denominó *vetus*. El término “vejez” comienza a usarse hacia fines del siglo XIII y el verbo “envejecer”, así como “envejecido” o “envejecimiento”, en el siglo XV.

Los derivados burlones de “vejestorio” y “vejete” aparecen en el siglo XVIII. Entre los cultismos del clásico *vetus* encontramos términos que encierran significados despectivos: “vetusto” y “veterinario”, del siglo XIX. El término “veterinario”, del latín *veterinarius*, derivado de *veterinae*, significa “bestia de carga; animal viejo, impropio para montar, que necesita más del veterinario que los demás”. Vinculado a este término se encuentra “vejar”, del siglo XVI, del latín *vexar*, que significa sacudir violentamente, maltratar, y de allí el término “vejamen”, con la misma raíz lingüística que “vejatorio”, “vejestorio”, “vejete” y finalmente “vejez”.

La palabra “anciano”, en nuestra lengua, proviene del antiguo adverbio romance *anzi*, que significa “ante” o “antes” y data de la primera mitad del siglo XIII. Este vocablo destaca la relación del sujeto con el tiempo y en cierta medida con su grupo social, ya que es aquel que estuvo antes. El valor de lo antiguo refleja, a diferencia de lo viejo, lo que el tiempo enriquece. Quizás por esta razón fue asociado en nuestro idioma a una nominación de respeto a los mayores que se refleja en que este término fue elegido para las traducciones de la Biblia.

El término “señor”, de finales del siglo XI, proviene del latín *senior* —más viejo— y que durante el Bajo Imperio Romano fue utilizado para denominar a los viejos más respetables. “Senil” significa propio de la vejez y sus orígenes se remontan a mediados del siglo XVII. Su

etimología latina *senilis* deriva de "senectud" o del latín *senectus*, palabra que aparece en nuestra lengua en textos de 1438. Este vocablo está emparentado con el Senado Romano, ya que este era el lugar reservado para los senex o seniles, es decir aquellos que tenían 60 años o más, momento en el cual un sujeto calificaba para ser parte de esta institución, y que implicaba un término altamente positivo a nivel de la vida política. Sin embargo, la palabra "senil" (o "senilidad") se convierte en el siglo XIX en el término que describe las enfermedades de la vejez, a partir de las lecturas médicas del envejecimiento.

“ENVEJECER ES COMO ESCALAR UNA GRAN MONTAÑA: MIENTRAS SE SUBE LAS FUERZAS DISMINUYEN, PERO LA MIRADA ES MÁS LIBRE, LA VISTA MÁS AMPLIA Y SERENA.”

INGMAR BERGMAN

ELSA Y FRED

Un ejemplo cinematográfico de un bello amor entre ancianos, posible y frecuente en la vida real, dio argumento a una película argentina, *Elsa y Fred*, con actuación de China Zorrilla y Manuel Alexandre, dirección de Marcos Carnevale, que tuvo luego una *remake* norteamericana con Shirley McLaine y Christopher Plummer dirigidos por Michael Radford.

El hace poco viudo Fred Barcroft, de 80 años, es mudado contra su voluntad por su hija a un apartamento en Nueva Orleans, donde tiene como vecina a Elsa Hayes de 74 años. Fred se ha convertido en una persona amargada e inactiva que pasa la mayoría de su tiempo acostado, como si respondiera al mandato "viejista" de que ser anciano es estar deprimido y solitario. Su hija también actúa afectuosa pero "viejistamente" al contratar a una persona para que lo cuide en lugar de estimularlo a sociabilizar.

Elsa, en cambio, es una anciana dinámica e imaginativa que se enamora a primera vista de su vecino y decide rescatarlo de su depresión. Para ello apela a inventarse una vida y, por ejemplo, le miente que es viuda cuando es separada. También le cuenta que ha tenido un romance apasionado y platónico con Pablo Picasso quien le habría hecho y regalado un retrato de ella. Le comparte su admiración por *La Dolce Vita*, el film de Federico Fellini. actuado por Marcello Mastroianni y Anita Ekberg; tanto que su sueño es repetir la escena del baño de la voluptuosa actriz sueca en la Fontana di Trevi de Roma.

Elsa usa todo tipo de recursos para conquistar a su vecino y devolverlo a la vida activa, y poco a poco va logrando que Fred deje de leer obituarios, se reconecte con la guitarra que solía tocar años atrás y pasee por el parque, lo que nunca había hecho "ni siquiera cuando tuve hija y perro".

Cenando juntos Fred le confiesa a Elsa que desde que la conoció "su

vida es rara”.

—¿Rara bien o rara mal?

Él se perturba.

—Sos como una niña en cuerpo de mujer.

—Entonces es rara bien. Una niña muy bella.

Elsa se enternece:

—Amo a este viejo de 80 sonrojándose frente a mí… —ríe y se franquea—. ¿Sabés una cosa? No es que tengas miedo de morir, lo que vos tenés es miedo de vivir.

Fred también ríe.

—Parecés un libro de autoayuda… vos no le tenés miedo a la muerte… La verdad es que soy un poco hipocondríaco.

—No, no sos un poco hipocondríaco, yo te voy a decir lo que sos, te lo voy a decir con todas las letras: ¡sos un cagón!

Los dos ríen contentos.

—Pablo.

—¿Qué Pablo?

—Picasso, ¿qué otro Pablo puede ser…?, me decía: “Debés burlarte de la muerte porque entonces ella te temerá a vos”.

Él le pregunta sobre el retrato de Picasso y ella, como siempre, le contesta evasivamente que está en su caja de seguridad pero no se lo puede mostrar porque ha perdido la llave. Su respuesta le confirma a Fred que se trata de otra de sus fabulaciones.

Un día Fred descubre que Elsa se somete a diálisis porque está enferma de un cáncer avanzado de mal pronóstico y que le queda poco tiempo de vida. Entonces decide darle la sorpresa de cumplir con su sueño romano. Con el dinero que le había prometido a su hija para un dudoso negocio de su yerno compra los pasajes a Roma. Una vez allí le propone ir directamente a la Fontana di Trevi pero Elsa le dice que deben ir de noche, que la escena de la Ekberg y Mastroianni era nocturna, y que además le debía conseguir un gato blanco como el que la exuberante actriz sueca tenía en sus brazos.

A la madrugada, en la serenidad de una Roma dormida, Elsa y Fred se introducen en la bellísima fuente y bajo la lluvia de sus esculturas barrocas se declaran su apasionado amor.

Después de que Elsa muere, su hijo logra abrir la caja de seguridad y

le da el retrato de Picasso a Fred, siguiendo la voluntad que ella había dejado por escrito en una nota.

EL MARKETING DE LA VEJEZ

Hemos visto que el estar fuera del sistema de producción y consumo hace que viejas y viejos quedemos en una posición socialmente desfavorecida, víctimas del “viejismo”. Sin embargo el hecho de que la proporción de personas mayores aumente exponencialmente nos vuelve gradualmente atractivos para las estrategias empresariales de diseño y colocación de sus productos y servicios. Y no es esa necesariamente una buena noticia,

En EE.UU. la mayoría de las principales marcas, aproximadamente el 65%, no tienen en cuenta a los mayores de 60, no los diferencian del sector de las personas maduras. Pero se hace cada vez más evidente que cerca del 70% de todos los ingresos disponibles en EE.UU. se mantendrán en sus manos en los próximos cinco años, y casi 10.000 adultos cumplen 65 años todos los días. Esto significa que el grupo de mayor edad tiene 45 veces el poder adquisitivo de sus contrapartes más jóvenes.

Inevitablemente esto despierta la atención de los publicistas. No tratarán de vendernos Rolex o Porsches pero sí cremas, tinturas, pegamentos para prótesis dentarias, colágeno para las articulaciones, pañales para adultos, residencias geriátricas, lo que esté al alcance de nuestros flacos bolsillos pero que multiplicados por el 20% de nuestra población argentina hoy y el casi 30% en el 2050 dan una idea del atrapante mercado que representamos.

Hay estudios científicos de cómo hacerlo. La plataforma de verificación digital estadounidense SheerID aconseja cómo dirigirse a ancianas y ancianos. “La selección de imágenes es un factor muy importante cuando se comercializa a personas mayores. Cuando seleccione imágenes para acompañar su contenido, tenga en cuenta que la mayoría de las personas se ven entre 5 y 10 años más jóvenes de lo que son. Siempre desea que los clientes se conecten a la imagen

de una persona que creen que podría ser ellos. Seguir estas pautas lo ayudará a comunicarse de manera efectiva con las personas mayores y a garantizar que sus campañas de marketing sean exitosas".

El texto, bajo el nada disimulado título de "Cómo sacarle partido al envejecimiento de la población mundial", concluye que esta más que probable proyección futura "puede ofrecer opciones de inversión a largo plazo muy claras". Es decir, como era de temer, que veremos intensificadas las campañas de venta de productos y servicios dirigidas a negar la vejez, a sacar provecho económico de la nefasta negación del paso de los años, a hacer creer a los mayores que pueden comprar la apariencia de cinco o diez años menos por medios artificiales.

Atraparnos en la red de banalidad y alienación que caracteriza a la sociedad posmoderna. Lejos del empoderamiento que los mayores nos merecemos y por el que debemos esforzarnos y que es la reivindicación de la edad que tenemos, la vejez como una etapa a asumir y a vivir creativa y productivamente.

LOS HEBREOS

En el mundo hebreo se consideraba que los ancianos tenían conexión con Dios. En el Antiguo Testamento hay diversos ejemplos de ello. Moisés toma las decisiones solo con la consulta directa de Dios, quien le dice: “Ve, reúne a los ancianos de Israel y diles”. Del mismo modo, Yahvé le ordena: “Vete delante del pueblo y lleva contigo a ancianos de Israel”.

En el período de nomadismo los ancianos cumplieron una función importante en la conducción de su pueblo. En el *Libro de los Números* encontramos la descripción de la creación del Consejo de Ancianos como una iniciativa divina: “Entonces dijo Yahvé a Moisés: ‘Reúneme a setenta ancianos de Israel, pero asegúrate que sean jefes del pueblo. Llévalos a la carpa del encuentro y que esperen allí contigo. Yo bajaré a hablar contigo y tomaré parte del Espíritu que está en ti y lo pondré en ellos. Así ellos compartirán contigo la carga que este pueblo representa para ti, de tal forma que no tengas que hacerte cargo de ellos tú solo’” (Números 11:16 y 17).

El sanedrín (en hebreo “sentarse juntos”) fue, de hecho, la Corte Suprema de la ley judía cuya misión era administrar justicia interpretando y aplicando la Torá, la ley sagrada. Era una asamblea o consejo de sabios estructurado en setenta y un rabinos repartidos en tres cámaras, la de los sacerdotes, la de los escribas y la de los ancianos, en cada ciudad de la Tierra de Israel, competente en asuntos religiosos, civiles y penales.

Después del año 935 a.C. luego de un largo período de armonía, comienza la discrepancia de los reyes con el Consejo de Ancianos. A la muerte de Salomón, tras cuarenta años de reinado, lo sucedió su hijo Roboam, el cual mantiene una actitud diferente a su antecesor y desecha la opinión de los ancianos, como se lee en el Libro Primero de Reyes (I Reyes 12:6-8). La imagen de los viejos comienza a

deteriorarse. El temor a la vejez ya lo podemos comprobar al leer el Salmo 71: “No me rechaces al tiempo de la vejez; cuando me faltan las fuerzas, no me abandones”.

La derrota militar del año 586 a.C. y la conquista de Jerusalén por los babilonios significó el término de 600 años de reinado davídico y la revitalización de la religión pues atribuyeron sus desgracias a la infidelidad a las leyes mosaicas y sus infortunios a la mano punitiva de Yahvé.

Después del siglo V a.C. los ancianos van perdiendo influencia política. Qohelet (290-280 a.C.) lo testimonia: “Más vale mozo pobre y sabio que rey viejo y necio, que no sabe ya consultar”. Se puede concluir que el anciano en el antiguo mundo hebreo ocupó un lugar relativamente importante basado en la dignidad que se le otorgaba en la Torá.

La Biblia también da lugar a los ancianos en el Apocalipsis: “Y alrededor del trono había veinticuatro tronos, y vi sentados en los tronos a veinticuatro ancianos, vestidos de ropas blancas, con coronas de oro en sus cabezas” (Apocalipsis 2:26-27, 5:10, 20:4; Mateo 19:28; Lucas 22:30) “Los veinticuatro ancianos se postran delante del que está sentado en el trono, y adoran al que vive por los siglos de los siglos, y echan sus coronas delante del trono” (Apocalipsis 4:10).

La vejez para el judaísmo siempre ha sido digna de respeto y sabiduría, y en su origen está la unión entre dos personas ancianas, Abraham y Sara, quienes conciben a Isaac cuando, según el Génesis 21, tenían 100 y 90 años respectivamente.

Por halajá o Ley Judía se está obligado a ceder su silla a una persona mayor si no hay otro asiento en el recinto. Esto es así porque la edad se considera uno de los elementos que más acercan al hombre a Dios y a la Torá. La Mishná 26 nos enseña el valor de los años y el respeto que debemos darle.

Rab Yossi bar Yehuda de K’far HaBavli dijo: “Uno que aprende de los jóvenes, ¿con qué se le compara? Con uno que come uvas verdes y bebe vino [recién salido] de la prensa. Y uno que aprende de los viejos, ¿con qué se le compara? Con uno que come uvas maduras y bebe vino añejo”.

LA VEJEZ HA PASADO A SER LA ETAPA MÁS PROLONGADA DE NUESTRA VIDA: DOCE AÑOS DE INFANCIA, VEINTE DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD, TREINTA DE ADULTEZ Y OTROS TREINTA O MÁS DE ANCIANIDAD. PERO NO HAY CONCIENCIA NI PROYECTO PÚBLICO NI PRIVADO PARA ESA ETAPA PORQUE TODO GIRA EN TORNO A LA REALIDAD BRUTAL DEL CONSUMO, LA PRODUCCIÓN Y LA ESPECULACIÓN FINANCIERA. Y LAS VIEJAS Y VIEJOS POCO Y NADA TENEMOS QUE VER CON ESO.

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA IV

Las conclusiones de un extenso trabajo científico de Arthur Stone (20), psicólogo de la Universidad Stony Brook de Nueva York y coautor de un extenso estudio que abarcó a 340.000 personas, fueron que “las preocupaciones descienden desde los 60 años y la felicidad y la capacidad de diversión aumentan. ¿La causa? Se controlan mejor las emociones y se activa una especie de filtro que, tras hacer balance de lo vivido, enfoca lo positivo y lo magnifica. Frente a la disminución de las facultades físicas y mentales que no pueden controlar, se centran en las capacidades que pueden manejar y manifiestan una visión satisfecha de sus vidas”.

Es obvio, pero necesita recordarse, que estas conclusiones se refieren a sociedades o sectores de satisfactoria condición económica y social y que no alcanzan al elevado porcentaje de ancianas y ancianos que en nuestro país, y en muchos otros, viven en la pobreza y en la miseria siendo su máxima expectativa la supervivencia en condiciones de extrema vulnerabilidad.

Rita Levi-Montalcini, Nobel de Medicina, cuando le preguntaron cómo se sentía al cumplir 100 años, respondió: “Estupenda. Oigo con audífono y veo poco, pero el cerebro funciona mejor que nunca. Acumulas experiencia y aprendes a descartar lo que no sirve”. Es por ello que la vejez es la etapa para pagar las deudas con uno mismo, cumplir con los deseos y las vocaciones postergadas.

Un ejemplo, quizás sorprendente, es el de Juan Manuel de Rosas quien vivió hasta los 84 años, edad muy avanzada en aquellos tiempos. Anciano, en su destierro en Southampton, Inglaterra, dio cauce a su inclinación literaria. Prolongó y corrigió el *Diccionario Pampa*, iniciado en su juventud con el humanitario propósito de facilitar la comunicación con los pueblos originarios que habitaban nuestro territorio. En una carta a su amigo Roxas y Patrón, fechada el

16 de enero de 1862, le manifiesta premonitoriamente que trabajaba en su diccionario pampa “como un monumento a la memoria de ellos, porque desaparecerán”. Don Juan Manuel le dio gran importancia a su diccionario, tanto que en la cláusula 24 de su testamento declara: “El Diccionario y gramática Pampa manuscritos, los dejo a Manuelita, por su muerte a Máximo su esposo, y por muerte de este a sus hijos, por escala de mayor edad”.

Pero la determinación literaria más relevante del Restaurador como pago de su deuda con su vocación literaria es un relato de género romántico titulado “Desespera y muere”, frase tomada de *Ricardo III* de William Shakespeare, en el que la mujer ocupa el lugar señalado por lo amoroso y lo familiar típico de la literatura de la época.

> En 1858, en las cercanías de Fontainebleau entraron en una casa de huéspedes una señora y un caballero, que se proponían pasar en el campo una temporada. En los primeros tiempos salían juntos todas las mañanas, y no volvían hasta la hora de comer.
>
> La noche la pasaban leyendo en su cuarto.
>
> Esa fue su vida durante el estío.
>
> Cuando llegó el tiempo de la caza, el joven salía temprano y volvía tarde.
>
> Ella nunca salía esos días. Parecía muy triste. Andrés hizo conocimiento en la caza con algunos; después al poco tiempo llevó a varios a la casa, comieron juntos y se divirtieron, bebiendo y hablando muchas horas de la noche. Por la mañana, Andrés se fue con ellos y pasó algunos días sin volver.
>
> Luego estas ausencias se repitieron a menudo. María pasaba esos días cerca de la ventana o de la lumbrera, trabajando o leyendo, cuando no lloraba. A fines del invierno Andrés se marchó, dejando pago el gasto que podía hacer la joven durante su ausencia, que anunció debía ser bastante larga.
>
> Transcurrieron dos meses después de su salida, y María ninguna carta recibió. La joven estaba tan triste, que luego se enfermó.

El desenlace de esta trágica historia está escrito en primera persona, como un diario que da cuenta de día tras día hasta la última entrada.

12 de octubre. Presintiendo que la muerte me sorprenderá de un momento a otro, he quemado todos mis papeles a fin de que nadie más que tú sepa de mi triste historia.

No podrán grabar en mi sepulcro otro nombre que el de María, nombre que no es mío, pero que ya tengo en mucho, porque tú me lo diste en uno de los primeros días de nuestra felicidad.

He quemado todas tus cartas después de haberlas leído.

Amigo mío: me has amado mucho, y todavía te lo agradezco. Unos meses de tal felicidad valen más que una vida larga, atravesada siempre por sinsabores, sean cuales fueren la posición y la fortuna. Adiós para siempre, Andrés; tengo que cerrar estas páginas antes de que la fría mano de la muerte arranque la pluma de mis manos.

¡Adiós!

¿Quién hubiera sospechado que en el alma de Rosas anidara el romanticismo? Fue la vejez la que le permitió exteriorizarlo.

LA FE RELIGIOSA

Los creyentes tienen aparentemente resuelto el problema de la muerte y del sentido de sus vidas si cumplen con los mandamientos y los preceptos que les imponen sus religiones. Se supone que si lo logran, cosa nada fácil por cierto, son premiados con otra vida, en el mejor de los casos paradisíaca, luego de su muerte. Pero esta creencia se sostiene sobre algo difícil de entender y explicar que se llama fe.

Sin duda una maravillosa coartada para evitar la angustia de la vejez y de la muerte. Al menos intentarlo. Pero tiene un problema: que para funcionar la fe debe ser sincera. Debo ser franco: en mi ya larga vida pocas veces, muy pocas, topé con personas que me impresionaran poseídos de una fe sincera. En la mayoría de los casos la religión parece asemejarse a asociarse a un club, o cosa de herencia: se es cristiano, judío o musulmán porque los padres lo fueron. Y se es religioso o religiosa porque en el contexto en que viven está bien serlo. Y se elude así el riesgo de expulsión del rebaño, de ser distinto.

Esa fe no sirve para vivir una buena vejez y una buena muerte. No atreverse a pensar en los grandes temas de la existencia, en sus grandes misterios, condenan a la mediocridad, a la tibieza que Dios escupe de su boca. Seguramente Dios, Yahvé o Alá, de existir, exige que la fe haya sido expuesta a la duda. No aceptará que la fe de sus acólitos no haya pasado por la duda acerca de su existencia. Solo entonces su adhesión será aceptable.

Tampoco agrada al supremo de marras que se confunda fe religiosa con el burocrático cumplimiento de normas vacías de emoción y sentido, opiáceas y adormecedoras al decir de Marx, como lo evidencia un cuento sufí:

> Cuando, por las tardes, el gurú se sentaba para las prácticas del culto, siempre andaba por ahí el gato del ashram distrayendo a los fieles.

De manera que ordenó que ataran al gato durante el culto de la tarde.

Mucho tiempo después de haber muerto el gurú, seguían atando al gato durante el referido culto. Y cuando el gato murió, llevaron otro para atarlo durante el culto vespertino.

Siglos más tarde, los discípulos del gurú escribieron doctos tratados acerca del importante papel que desempeña el gato en la realización de un culto como es debido.

Rendir culto al gato porque así se hizo siempre y así hay que hacerlo sin cuestionarlo, como la burocrática asistencia al templo, iglesia o mezquita que hace olvidar que la verdadera consigna a cumplir es la común a todas las religiones de amar al prójimo como a sí mismo. Es allí donde se juega el merecimiento a una mejor vida. ¿Cuántos amamos verdaderamente al prójimo como a uno mismo? ¿Qué actitud te provoca el ver tanta miseria a tu alrededor, además de repartir culpas, probablemente justificadas pero que no te eximen de tu propia responsabilidad? Imagino que allá arriba habrá un cuestionario de una sola pregunta: ¿Hay algún prójimo que la haya pasado mejor por tu amor, excluyendo limosnas y dádivas de mal entendida caridad? Esas son las preguntas que nos hacemos, o deberíamos hacernos, en la ancianidad. Y ese es el tiempo en que quizás puedas remplazar la fe de conveniencia por la fe del compromiso y la reparación.

Proclamarse religioso no debe ser un pasivo salvoconducto para la salvación eterna sino que exige un compromiso fuerte con la vida. "Si me amas, me debes merecer". El creyente, tanto o más que el ateo, debe justificar el milagro de la vida. Dios espera algo a cambio. Ello es claro en la potente parábola de los talentos (Evangelio según San Mateo 25, 14-30). Para la comprensión del texto aclaro que se llamaba "talento" a la moneda de la época; también es sinónimo del don que permite a una persona realizar eficaz y bellamente una tarea. La parábola trata de lo que Dios da a sus fieles y lo que exige a cambio:

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos esta parábola: Un hombre que se iba al extranjero llamó a sus siervos y les encomendó su hacienda: a uno dio cinco talentos, a otro dos y a otro uno, a cada cual según su capacidad; y se ausentó. Enseguida, el que había

recibido cinco talentos se puso a negociar con ellos y ganó otros cinco.

Igualmente el que había recibido dos ganó otros dos. En cambio el que había recibido uno se fue, cavó un hoyo en tierra y escondió el dinero de su señor.

Al cabo de mucho tiempo, vuelve el señor de aquellos siervos y ajusta cuentas con ellos. Llegándose el que había recibido cinco talentos, presentó otros cinco, diciendo: Señor, cinco talentos me entregaste; aquí tienes otros cinco que he ganado. Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor.

Llegándose también el de los dos talentos dijo: Señor, dos talentos me entregaste; aquí tienes otros dos que he ganado. Su señor le dijo: ¡Bien, siervo bueno y fiel!; en lo poco has sido fiel, al frente de lo mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor.

Llegándose también el que había recibido un talento dijo: Señor, sé que eres un hombre duro, que cosechas donde no sembraste y recoges donde no esparciste. Por eso me dio miedo, y fui y escondí en tierra tu talento. Mira, aquí tienes lo que es tuyo.

Mas su señor le respondió: Siervo malo y perezoso, sabías que yo cosecho donde no sembré y recojo donde no esparcí; debías, pues, haber entregado mi dinero a los banqueros, y así, al volver yo, habría cobrado lo mío con los intereses. Quitadle, por tanto, su talento y dádselo al que tiene los diez talentos.

Porque a todo el que tiene, se le dará y le sobrará; pero al que no tiene, aun lo que tiene se le quitará. Y a ese siervo inútil, echadle a las tinieblas de fuera. Allí será el llanto y el rechinar de dientes.

Dios te da el talento. ¿Qué haces con él? ¿Lo entierras y no haces nada con él? ¿No corres riesgos, no tomas compromisos, no defiendes tus verdades aunque sean molestas para los demás? ¿Te atemorizan los cambios que tus propios deseos te proponen? ¿Apuestas a que tu vejez sea una condena porque no tienes coraje para pagar los costos de hacer de tu vida algo digno?

EL TIEMPO

> "Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta".
>
> SALVADOR DALÍ

Por más que nos esforcemos por negarlo el tiempo transcurre. Y la muerte, quiéraselo o no, llegará. Así lo cuenta un viejo cuento sufí en la palabra del escritor francés J.C. Charriére:

> Una mañana, el califa de una gran ciudad vio que su primer visir se presentaba ante él en un estado de gran agitación. Le preguntó por la razón de su desasosiego.
>
> —Te lo suplico, deja que me vaya de la ciudad hoy mismo.
>
> —¿Por qué?
>
> —Esta mañana, al cruzar la plaza para venir a palacio, he notado un golpe en el hombro. Me he vuelto y he visto a la muerte mirándome fijamente.
>
> —¿La muerte?
>
> —Sí, la muerte. La he reconocido, toda vestida de negro con un chai rojo. Allí estaba, y me miraba para asustarme. Porque me busca, estoy seguro. Deja que me vaya de la ciudad ahora mismo. Tomaré mi mejor caballo y esta noche puedo llegar a Samarkanda.
>
> —¿De verdad que era la muerte? ¿Estás seguro?
>
> —Totalmente. La he visto como te veo a ti. Estoy seguro de que eres tú y estoy seguro de que era ella. Deja que me vaya, te lo ruego.
>
> El califa, que sentía un gran afecto por su visir, lo dejó partir. El hombre regresó a su morada, ensilló el mejor de sus caballos, atravesó una de las puertas de la ciudad y partió a galope tendido en dirección a Samarkanda.

Un rato después el califa decidió disfrazarse, como hacía a veces, y salir de su palacio. Solo, fue hasta la gran plaza donde, rodeado por los ruidos del mercado, buscó a la muerte con la mirada y la vio, la reconoció.

El visir no se había equivocado lo más mínimo. Ciertamente era la muerte, alta y delgada, vestida de negro, con el rostro medio cubierto por un chai rojo de algodón. Iba por el mercado de grupo en grupo sin que nadie se fijase en ella, rozando con el dedo el hombro de un hombre que preparaba su puesto, tocando el brazo de una mujer cargada de menta, esquivando a un niño que corría hacia ella.

El califa se dirigió hacia la muerte. Esta, a pesar del disfraz, lo reconoció al instante y se inclinó en señal de respeto.

—Tengo que hacerte una pregunta —le dijo el califa en voz baja.

—Te escucho.

—Mi primer visir es todavía un hombre joven, saludable, eficaz y probablemente honrado. Entonces, ¿por qué esta mañana cuando él venía a palacio lo has tocado y asustado? ¿Por qué lo has mirado con aire amenazante?

La muerte pareció sorprendida y le contestó:

—No quería asustarlo. No lo he mirado con aire amenazante. Sencillamente, cuando por casualidad hemos chocado y lo he reconocido, no he podido ocultar mi sorpresa, que él ha debido tomar como una amenaza.

—¿Por qué sorpresa? —preguntó el califa.

—Porque —contestó la muerte— no esperaba verlo aquí. Tengo una cita con él esta noche en Samarkanda.

DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID EL “VIEJISMO” SE ACENTUÓ PORQUE LOS JÓVENES SE SINTIERON ALIVIADOS DE NO SER VIEJOS, VULNERABLES. ADEMÁS, LO RECOMENDADO ERA PONER DISTANCIA PARA NO CONTAGIAR NI CONTAGIARSE. LA VEJEZ ERA ALGO PELIGROSO.

EL MALTRATO A LA VEJEZ

El maltrato se define como un comportamiento violento que causa daño físico o moral. Puede ser agresión física, psicológica, social, económica a través de amenazas, discriminación, exclusión, ofensas, privaciones, golpes, entre otras.

El investigador J. Galtung (21) propone una tríada de violencia que nos permite comprender este fenómeno de un modo global y no solo a partir de sus efectos. El primero representa la violencia que podemos percibir mientras los otros dos, la que no podemos ver.

1. LA VIOLENCIA DIRECTA

Se ejerce por medio de agresiones físicas (golpes, empujones, etc.); psicológicas (insultos, críticas, extorsiones, ridiculizaciones, burlas, etc.); las económicas (apropiación de la vivienda, el cobro y uso de la jubilación sin consentimiento); sexual (violaciones, acoso, etc.), o la inconsulta pérdida de la libertad en residencias para adultos mayores sin preocuparse de que dispensen el trato merecido.

Es lamentablemente frecuente que se creen sociedades para delinquir, para evadir impuestos o para lavar dinero, y para ocultar a los responsables se inscriban con la presidencia de personas mayores, generalmente ancianas y de condición humilde, ignorantes en temas financieros y societarios, quienes firman por una mísera recompensa o por engaño.

También apuntemos que para desempeñar tareas domésticas suelen contratarse a bajo precio mujeres de edad avanzada con quienes, por su vulnerabilidad, es más fácil acordar trabajo sin pagar cargas sociales, lo que aumenta su desprotección.

Las primeras publicaciones acerca del maltrato, abuso y victimización de adultos mayores en el ámbito médico aparecieron en

el año 1975 cuando se describió en Gran Bretaña el síndrome del "zamarreo del anciano" demostrándose además que era un problema sustancial e invisibilizado. Los datos sobre violencia en América Latina se han ido incrementando en las últimas décadas como consecuencia de la miseria y de las drogas, aunque también porque cuando un tema cobra visibilidad aumentan las denuncias relacionadas.

Los datos del maltrato a ancianas y ancianos indican que la mayor frecuencia ocurre en el seno familiar, en las instituciones destinadas a su cuidado y en los centros de asistencia sociosanitaria. Y en referencia a quien ha sido el abusador o maltratador las encuestas demuestran que casi la mitad ha sido realizada por algún familiar en la casa de la víctima. "El maltrato de personas mayores se define como la acción única o repetida, o la falta de la respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza la cual produzca daño o angustia a una persona anciana" (Declaración de Toronto - OMS-INPEA).

Según datos de la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores de Argentina,

- el 40,5% de los maltratadores suele ser un familiar
- 17,9% otros
- 14,5% vecino/a
- 14,3% pareja
- 8,8% profesional
- 3,9% cuidador

Las principales víctimas de la violencia directa son las mujeres mayores de 75 años, especialmente cuando se encuentran dependientes y vulnerables, con escasas redes sociales y pocas opciones frente a la situación que les toca vivir. Sus principales victimarios son sus propios hijos adultos, los cónyuges u otros familiares. Es necesario destacar que las edades de los hijos/as agresores fluctúan entre 26 y 45 años y en el 68% de los casos son varones.

2. LA VIOLENCIA CULTURAL

Suele ser la violencia menos visible ya que está naturalizada por criterios y comportamientos socialmente esperables. Se realizó un estudio en Argentina sobre “La percepción de abuso y maltrato” con una muestra de 1064 adultos mayores de sesenta años. Cuando se preguntó “¿Qué significa para usted abuso y maltrato?”, respondieron:

- Negación de alimentos
- Ausencia de cuidados higiénicos
- Falta de seguridad social y tratamientos
- Abandono de la persona en la calle o en algún otro lugar
- Negación de afecto
- Desprecio
- Aislamiento
- Incomunicación
- Desvalorización
- Empujones
- Sacudones
- Administración abusiva de fármacos
- Intimidación
- Amenazas
- Humillación/insultos/sometimiento
- Falta de respeto
- Infantilización/que lo reten
- Limitaciones con respecto a la toma de decisiones
- Limitaciones con respecto a la privacidad
- Maltrato verbal
- Impedir el uso o control del dinero
- Apropiación de los bienes
- Cualquier relación sexual no consentida
- Discriminación
- Falta de ayuda familiar
- Golpes
- Impaciencia
- Obligación de trabajar
- Indefensión

- Obligación de cuidar nietos/as
- Falta de atención/cuidados
- Indiferencia

3. LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL

Otra de las formas invisibilizadas de la violencia es aquella denominada estructural, consistente en maltratar a los mayores a través de sistemas institucionalizados de cuyas prestaciones dependen, parcial o totalmente, para sustentar su existencia biológica, psíquica y social. Sin duda la violencia estructural más obvia y de graves consecuencias en nuestro país es la magra jubilación que no alcanza a recompensar tantos años de trabajo.

La indignada Simone de Beauvoir habla de un "fracaso" de nuestra civilización: "La sociedad impone a la inmensa mayoría de los ancianos un nivel de vida tan miserable que la expresión 'viejo y pobre' constituye casi un pleonasmo (...). Los ocios abren al jubilado posibilidades nuevas; en el momento en que el individuo se encuentra por fin liberado de coacciones, se le quitan los medios de utilizar su libertad. Está condenado a vegetar en la soledad y al aburrimiento, es un puro desecho. Que durante los quince o veinte últimos años de su vida un hombre no sea más que un desecho es prueba del fracaso de nuestra civilización".

Es de reconocer que en América Latina son pocos los países que cuentan con sistemas previsionales como el nuestro, a lo que hay que sumar los servicios de Anses, PAMI, atención médica y enseñanza gratuita, remedios gratuitos, exenciones fiscales, etcétera, pero que son insuficientes para garantizar una vejez satisfactoria por deficiencia de partidas presupuestarias, por bajas asignaciones, por desvíos hacia otros organismos, por la muy difundida y cancerígena corrupción.

Una de las formas estructurales del "viejismo" es la despreocupación por el estado de veredas y caminos, las señalizaciones erróneas o confusas, las escaleras y ausencia de rampas, el penoso acceso al transporte público de pasajeros, las largas colas a la intemperie en trámites, el escaso tiempo para el cruce de calles y avenidas, etc. Razones que provocan accidentes, que son en realidad hechos en los

que los mayores se vuelven víctimas de la violencia estructural.

DECIR “TE QUIERO”

Cuando muere alguien querido una parte importante de nuestro dolor es por aquello que ha quedado inconcluso en esa relación. Porque hasta hoy negaste el inclemente paso del tiempo y alucinaste que ya llegaría el momento. Todos hacemos lo mismo para negar que somos mortales.

Como anciana o anciano aprendiste el valor del tiempo.

Lo o la querías mucho. ¿Alguna vez se lo dijiste? Los convencionales saludos y regalos de fin de año y los cumpleaños no valen. No es obvio, seguramente tu madre o tu mejor amigo lo imaginan pero los harías feliz si se lo dijeras. La obviedad se parece mucho a la cobardía. A tu padre, a tus hijos, a tus hermanas y hermanos, a tus compañeros de trabajo. A los que verdaderamente ames que a lo mejor no son los más cercanos por parentesco.

No pierdas tiempo en decírselo. Como vieja o como viejo aprendiste que el tiempo se escurre como arena entre los dedos. Lo mejor es personalmente pero también vale, cuando las circunstancias lo imponen, por teléfono, whatsapp, zoom. Lo importante es que sea sincero, que transmita el amor que sientes por esa persona.

Sé que es difícil, que no es fácil decir “te quiero”, que nunca nos lo enseñaron, que nos sale mejor la crítica, pero hacelo ahora, todavía hay tiempo, quizás mañana ya no. Te aseguro que ambos se van a sentir muy bien.

En la vejez hay que tener las cuentas al día…

LA DEPRESIÓN

Son los tibios los que se horrorizarán ante la conciencia de muerte porque fue justamente negarla lo que los llevó a vivir como si fueran eternos, malgastando su tiempo, sumergidos en la banalidad. Expuestos al devastador balance de la vejez cuando quizás ya no hay tiempo de corregir el rumbo. Entonces probablemente será el derrumbe, es decir la depresión.

De un seguidor de mi Instagram: “La verdad, Pacho, no quiero vivir muchos años. Creo que ya cumplí la misión que me fue encomendada. No soy feliz. La salud se va deteriorando y llegará el momento en que no podré trabajar; más reducción de gastos y falta de esperanza de que haya progreso en la Argentina. Ni siquiera hay leyes justas y son poco claras. Hasta el Dr. Favaloro sucumbió; ¿qué puede hacer un viejo ante la adversidad? Solo esperar el fin lo más dignamente posible”. Le aconsejé que urgentemente iniciara tratamiento psicoterapéutico. Las fantasías de suicidio eran claras.

El desplome psíquico de ancianos enfermos, aislados o mal tolerados por su familia o por la institución, se debe habitualmente a que en su relación con el otro la persona de edad ya no es tratada como sujeto, sino solo como un mero objeto de cuidados. O, con frecuencia, de descuidos. Su deseo ya no encuentra anclaje en el deseo del Otro. El mal comportamiento que a veces muestran ancianas y ancianos se debe a que la rebeldía es la única manera de hacerse reconocer, y la forma en la que puede subsistir una posibilidad de palabra.

> “No preparados para vincularnos con las personas de edad, nuestra sordera nos quita recursos para que vuelvan a arrancar como sujetos deseantes”.
>
> M. Mannoni

El *Fausto* de Goethe nos da un ejemplo literario del fracaso de la negación de lo inevitable:

> Yo, imagen de la divinidad, yo que me figuraba estar ya muy cerca del espejo de la verdad eterna, que gozaba de mí mismo, bañado en la luz y el esplendor celeste, y había despojado al hijo de la tierra, yo, superior al querubín, yo, cuya libre fuerza, llena de presentimientos, ya pretendía osadamente correr por las venas de la Naturaleza, y, creando, aspiraba a gozar de la vida de los dioses, ¡cómo debo expiar mi vana presunción! Una sola palabra, potente como el rayo, ha bastado para anonadarme (22).

Advertimos aquí un penar nostalgioso de quien idealiza su pasado y no puede enfrentar las pérdidas actuales. El colapso narcisista, el derrumbe de la imagen de sí, precipita en la depresión: “Con espanto me despierto por la mañana. Quisiera llorar lágrimas amargas al ver el día, que en su curso no saciará uno solo de mis anhelos, ni uno tan siquiera... Y luego, cuando desciende la noche, y debo tenderme intranquilo en el lecho, y ni aun allí encuentro reposo alguno, pues fieros ensueños vendrán a llenarme de sobresaltos... la existencia es para mí una penosa carga; ansío la muerte y detesto la vida”.

La depresión es hoy la consulta psicológica más frecuente en la ancianidad. Como en todas las patologías es importante la prevención, anticiparse a una temida cronicidad.

“LAS PERSONAS SON COMO LOS VINOS: LA EDAD AGRIA LOS MALOS Y MEJORA LOS BUENOS.”

CICERÓN

EL "VIEJISMO" ASESINO

El escritor argentino Adolfo Bioy Casares escribió una novela, *Diario de la guerra del cerdo*, en la que los jóvenes persiguen, atacan y matan a las personas ancianas, una cruel metáfora del "viejismo".

Su protagonista es Isidoro Vidal, un hombre que se encuentra en el límite de la vejez, cerca de los sesenta, al punto que algunos lo encuadran como "viejo" y otros, no. Tiene la edad del autor, quien declaró haberla escrito cuando sintió la vejez próxima. Vive en dos piezas de un conventillo del barrio de Palermo de Buenos Aires con su joven hijo Isidorito, a quien debió criar de chico pues su madre Violeta los abandonó a ambos.

Está jubilado y se reúne con un grupo de amigos ("los muchachos") que también son jubilados, algunos de su edad, otros más grandes. Se trata de Néstor, Dante, Arévalo, Jimi y Leandro Rey. De repente comienzan a producirse ataques en los que los jóvenes persiguen, golpean y hasta asesinan a los viejos. Don Isidoro ve cómo cada día que pasa desaparecen vecinos y amigos.

Su hijo suele reunirse con un grupo de jóvenes revoltosos, pero cuida a su padre. Los hábitos se modifican radicalmente. Por ejemplo, una vez que hacen una reunión en el conventillo, en vez de presentar a su padre a sus amigos Isidorito esconde preventivamente a don Isidro en el altillo.

A lo largo del relato la guerra se exacerba, los ancianos, incluidos amigos y conocidos de Vidal, son objeto de ataques y persecuciones que en algunos casos acaba con su muerte, como el vendedor de diarios don Manuel a quien en las primeras páginas un grupo de jóvenes mata sin otra razón que la de ser anciano.

> Iban tan absortos en ese entretenimiento, que al principio no advirtieron el clamor que venía del pasaje "El Lazo". La gritería de

pronto los alarmó y entonces notaron que un grupo de gente miraba, expectante, hacia el pasaje.

—Están matando un perro —sostuvo Dante.

—Cuidado —previno Vidal—: ¿No estará rabioso?

—Han de ser ratas —opinó Rey.

Perros, ratas y una enormidad de gatos merodeaban por el lugar, porque allí los feriantes del mercadito, que forma esquina, vuelcan los desperdicios. Como la curiosidad es más fuerte que el miedo, los amigos avanzaron unos metros. Oyeron, primero en conjunto y luego distintamente, injurias, golpes, ayes, ruidos de hierros y chapas, el jadeo de una respiración. De la penumbra surgían a la claridad blancuzca, saltarines y ululantes muchachones armados de palos y hierros, que descargaban un castigo frenético sobre un bulto yacente en medio de los tachos y montones de basura. Vidal entrevió caras furiosas, notablemente jóvenes, como enajenadas por el alcohol de la arrogancia. Arévalo dijo por lo bajo:

—El bulto ese es el diarero don Manuel.

Vidal pudo ver que el pobre viejo estaba de rodillas, el tronco inclinado hacia adelante, protegida con las manos ensangrentadas la destrozada cabeza, que todavía procuraba introducir en un tacho de residuos.

—Hay que hacer algo —exclamó Vidal en un grito sin voz— antes que lo maten.

—Callate —ordenó Jimi—. No llamés la atención.

Envalentonado porque sus amigos lo retenían, Vidal insistió:

—Intervengamos. Van a matarlo.

Arévalo observó flemáticamente:

—Está muerto.

—¿Por qué? —preguntó Vidal, un poco enajenado.

En su oído, Jimi murmuró fraternalmente:

—Calladito (23).

Los viejos se debaten entre la indignación y el miedo, y la partición de la sociedad en jóvenes y viejos afecta también a las relaciones familiares. Paradojalmente los ancianos también son "viejistas", incluido Vidal, muchos de ellos comparten la descalificación de las personas mayores y les cuesta reconocerse como tales.

Los temas de la novela son la vejez y el choque generacional. Los

jóvenes les echan la culpa de todos los problemas a los viejos, los consideran inservibles, una carga para la sociedad. Convencidos de que los viejos son egoístas, materialistas, voraces y roñosos y los comparan con los chanchos, de ahí el nombre de la novela, mientras que desde el punto de vista de los ancianos los jóvenes también lo son porque matan en manada, como una piara de cerdos.

Si bien los jóvenes actúan sin motivación aparente, como muestra de cómo una idea radicalizada puede difundirse por contagio y convertir a sus seguidores en fanáticos capaces de matar y provocar tragedias, el autor nos da a entender cuáles son las causas inconscientes del odio de los jóvenes hacia los viejos y, desde lo literario, apunta a temas que hemos desarrollado en estas páginas: “El hombre astuto despliega a tiempo su estrategia contra la vejez. Si piensa en ella, se entristece, pierde el ánimo, se le nota, dicen los demás que se entrega de antemano. Si la olvida, le recuerdan que para cada cosa hay un tiempo y lo llaman viejo ridículo. Contra la vejez no hay estrategia”.

También: “Creyó por primera vez entender por qué se decía que la vida es sueño: si uno vive bastante, los hechos de su vida, como los de un sueño, se vuelven incomunicables porque a nadie interesan. Las mismas personas, después de muertas, pasan a ser personajes de sueño para quien las sobrevive; se apagan en uno, se olvidan, como sueños que fueron convincentes, pero que nadie quiere oír”.

“—El viejo es la primera víctima del crecimiento de la población —afirmó el muchacho bajo—. La segunda me parece más importante: el individuo. Ustedes verán. La individualidad será un lujo prohibido para ricos y pobres”.

“Se incautaron de los camiones de la División Perrera y recorren las arterias de la ciudad, a la caza de viejos que buscan en sus reductos domiciliarios y se los llevan de paseo, enjaulados, en mi opinión para escarnio y mofa”.

“La juventud es presa de desesperación —repitió Faber—. En un futuro próximo, si el régimen democrático se mantiene, el hombre viejo es el amo. Por simple matemática, entiéndanme. Mayoría de votos. ¿Qué nos enseña la estadística, vamos a ver? Que la muerte hoy no llega a los cincuenta sino a los ochenta años, y que mañana vendrá a los cien. Perfectamente. Por un esfuerzo de la imaginación ustedes

dos conciban el número de viejos que de este modo se acumulan y el peso muerto de su opinión en el manejo de la cosa pública… Se acabó la dictadura del proletariado, para dar paso a la dictadura de los viejos”.

“Hay un nuevo hecho irrefutable: la identificación de los jóvenes con los viejos. A través de esta guerra entendieron de una manera íntima, dolorosa, que todo viejo es el futuro de algún joven. ¡De ellos mismos, tal vez! Otro hecho curioso: invariablemente el joven elabora la siguiente fantasía; matar a un viejo equivale a suicidarse”.

Una frase de la novela puede ser una perfecta definición del “viejismo”: “En esta guerra los chicos matan por odio contra el viejo que van a ser. Un odio bastante asustado…”.

Por otra parte, la novela desarrolla una historia paralela a estos acontecimientos en la que el protagonista Vidal encuentra el amor en una muchacha que lo protege hasta el fin de la “Guerra del cerdo”.

Para concluir, una *boutade* de Jorge Luis Borges, gran amigo de Bioy Casares, quien disconforme con el título de la novela bromeó: “Pobre Adolfito, tendrá siempre un chancho en la tapa de su libro”.

EL ARTE DE ENVEJECER

> "El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza".
>
> ANDRÉ MAUROIS

A los 72 años, el genial pintor impresionista Auguste Renoir sentenció: "Solo ahora comienzo a saber pintar". Para seguir trabajando a pesar de la severa artritis reumatoide que lo incapacitaba ajustó la paleta en un brazo de la silla de ruedas e ideó un sistema de poleas para maniobrar la tela en el caballete.

Su nieto contaba que ese tinglado le sirvió para crear más de cuatrocientos cuadros, entre ellos unos magníficos desnudos, en el período final, uno de los más creativos de su extensa carrera.

Los ejemplos de muchas y muchos que han seguido trabajando, pensando y creando hasta muy avanzada edad contradicen el postulado "viejista" de que vejez y deterioro son sinónimos. Retomaremos esto más adelante.

POLÍTICAS PÚBLICAS PARA LA VEJEZ

Es habitual y justificada la crítica a la falta de políticas públicas relacionadas con la vejez. Diego Bernardini, destacado geriatra argentino, rescata lo hecho por Shinzo Abe, ex primer ministro japonés, asesinado el 8 de julio de 2022 durante una campaña electoral:

> Japón es potencia en todo, y eso incluye conocimiento y política pública. Hoy no solo es la segunda economía de Asia y la tercera del mundo, sino el país con mayor expectativa de vida y el único que supera el 28% de su población con mayores de 65 años. Con el asesinato de Shinzo Abe y el momentum que se vive en torno a un proceso de transformación y envejecimiento poblacional, conviene revisar lo que significó el Premier Abe en su visión de una sociedad de nueva longevidad como la que vive el mundo.
>
> Cuando asumió por segunda vez su mandato, en 2012, Shinzo Abe se encontró con un gran desafío desde lo social: Japón vivía, vive, un proceso de envejecimiento poblacional muy acelerado y, por si fuera poco, pierde población, lo que se estima hará que de los actuales 125 millones de habitantes actuales se reduzca a cerca de 90 millones en 2060.
>
> Su objetivo entonces era no caer por debajo de los 100 millones. Para ello emprendió una serie de medidas que formaron parte de lo que se conoce como "Abenomics" y que tuvo tres ejes estratégicos. El tercero de ellos acometía las reformas para un Japón longevo.
>
> Entre las medidas a tomar se propuso lograr una mayor presencia de la mujer en el mercado laboral, elevar la edad del retiro laboral y el pago por 'seniority' (bono por antigüedad), además de diversas exenciones impositivas para las empresas que contrataran personas mayores, ya que la idea era que estuvieran activas hasta los 70 años.
>
> Aplicadas esas medidas, la tasa de trabajadores de más de 65 años

pasó del 9% al 13%, eso incluyó, por ejemplo, el aumento en la edad de retiro de los pilotos de aviación comercial hasta los 67 años. En 2017 más de la mitad de las compañías japonesas consideraban prolongar la edad de jubilación. Los impuestos corporativos disminuyeron del 36% al 30%, y así Japón se convirtió en la economía del G-7 con mayor cantidad de trabajadores por arriba de los 65 años, hoy uno de cada tres japoneses de entre 70-74 años trabaja y el 50% de quienes tienen entre 65-69 años también.

El cuidado de los mayores dependientes también fue uno de sus objetivos. En la actualidad la tasa de cuidadores formales es de las más elevadas del grupo de países de la OECD, estos recursos humanos deben estar acreditados en su formación, al igual que las residencias de larga estadía. A la vez, se estimuló la posibilidad de que las personas mayores puedan permanecer en sus casas el mayor tiempo posible. Políticas de avanzada en el mundo actual.

Este eje, el tercero de sus reformas que iba orientado a cambios estructurales que impactaran en lo social, se complementaba con otros dos: un primero de estímulos para el crecimiento económico y un segundo con el compromiso del Banco Central de Japón. De una forma u otra lo que se había propuesto Shinzo Abe era una sociedad en las que las personas permanezcan activamente comprometidas a lo largo de sus vidas y donde sus políticas crearan una sinergia en la que todos los sectores quedaran incluidos y articulados.

Estos tres ejes del fenómeno Abenomics fueron conocidos en Japón como las tres flechas en referencia a una leyenda local. En ella, se cuenta que un padre dio una flecha a cada uno de sus tres hijos y les pidió que la partieran, lo que hizo cada uno de ellos. Luego, tomó otras tres flechas, y juntas se las dio pidiendo que hicieran lo mismo. Ninguno de ellos pudo quebrar las tres flechas juntas. La lección es que tres flechas solas son fáciles de romper, las tres juntas no (24).

AUNQUE TE DUELAN LAS RODILLAS Y TE DÉ PEREZA, NO TE QUEDES EN CASA. APAGÁ EL TELEVISOR, DESPEGATE DEL SILLÓN E INTEGRATE A GRUPOS Y ACTIVIDADES QUE TE DEN PLACER Y EN LOS QUE TE SIENTAS QUERIDO Y NECESARIO.

LA VEJEZ EN LA EDAD MEDIA

Con el siglo V entramos en la Edad Media, también conocida como Edad Oscura. En una época marcada por la barbarie donde imperaba la ley del más fuerte, no es difícil imaginar entonces qué posición ocupaban ancianos y ancianas dentro de la sociedad. Tampoco podían esperar consuelo en los evangelizadores y misioneros cristianos quienes buscaban primordialmente la conversión de adultos y jóvenes, desinteresándose de los mayores y dejándolos sumidos en sus viejas creencias.

Pero cuando la sociedad europea se convirtió mayoritariamente al cristianismo el cuidado, respeto y obediencia a los mayores volvió a imponerse. Como ocurriese en otros periodos históricos los ancianos pasaron por distintas etapas, desde ser muy considerados y venerados a ser prácticamente un estorbo desechable y en la Edad Media se dieron ambas tendencias.

A diferencia de otras etapas de la Historia, en los primeros siglos de la Edad Media la familia no se hace cargo del cuidado o mantenimiento de sus ancianos: una boca más para alimentar que no aporta nada a la economía familiar debido a su debilidad física o a una posible enfermedad. Una persona inútil que vive de recuerdos. De este modo muchos ancianos se vieron condenados a la soledad y a la pobreza. La situación de la anciana, lo que parecería inevitable hasta hoy, es aún peor.

Una extraña excepción a esto la vemos en Islandia. Ya en la Alta Edad Media encontramos una legislación de tipo laico que obliga a los familiares a dispensar cuidados y mantener a sus ancianos. Incluso esta ley es extensible a la comunidad, la cual debe hacerse cargo de los ancianos que en ella conviven.

A pesar de todo, en el ámbito de la justicia y de los pleitos es donde se valora el testimonio de los ancianos. Cuando se trata de dirimir en

alguna cuestión relacionada con los usos y costumbres tradicionales o bien los límites de propiedades o tenencias de las mismas, se considera fundamental la memoria de los más viejos, su testimonio se valoriza puesto que en ocasiones han sido testigos de dichos hechos o conocen al dedillo los usos consuetudinarios de la comunidad de la que son vecinos. La importancia del testimonio de los mayores viene derivada de la Lex Goda donde se recoge, explícitamente, dicho recurso en la resolución o pesquisa de determinadas cuestiones.

En el siglo XIII existe también en Galicia y en Portugal la figura del "Vedraio ohomees uedros", ancianos que transmiten informaciones orales de especial valor en pleitos. Resultan tan imprescindibles que en 1287 los vedraios son recogidos en las *Inquiriçóes de Don Dinís* (Dionisio I de Portugal, 1261-1325). Sus declaraciones resultan de gran valor sobre todo cuando se trata de dirimir las delimitaciones de propiedades o en fallos acerca de herencias y heredades. Normalmente los vedraios son hombres, pero existe el caso de una mujer, Mor Afonso, cuyo testimonio resultó primordial para dar por finalizado un pleito.

En cuando al rol de las mujeres, el X Concilio de Toledo dispone que las viudas, para su protección, ingresen en una orden monástica. Estaban obligadas a cubrirse con el hábito religioso pero para distinguirse del resto de hermanas de comunidad cubrían su cabeza con un velo de color rojo o negro. El colectivo de las viudas era uno de los más vulnerables porque con el fallecimiento del marido desaparecía también la principal fuente de ingresos para la casa. La pobreza por lo tanto era una condena para las viudas, máxime si habían llegado a una edad cuando mermadas sus facultades físicas ya no podían ni ganarse el pan fuera del hogar. Es dramático cómo algunos "viejismos" se han mantenido casi incólumes a lo largo de los siglos.

Si los ancianos estaban mal considerados, las ancianas eran el objeto de pullas y burlas de los trovadores: la dura tetina de las jóvenes frente a la mamela pendiente de las ancianas. Se las asocia con brujas y celestinas, y mantener relaciones sexuales con una anciana, o con lo que en aquella época se consideraba anciana, no solo era moralmente reprobable sino que podía ser tomado como que el hombre había sido

víctima de brujería.

Los pobres, en todos los tiempos, sufren sin distingo de edades. También en la Edad Media. No así entre los ancianos acomodados en los que surge la preocupación de ganarse la salvación eterna, lo que parece asegurado en un retiro sacro que los ponga a salvo de la inquietud creada por la Iglesia sobre el pecado y el temor a la ira de Dios.

La mercantilización del catolicismo, que daría razones a la protesta de Lutero, permite pensar que la tranquilidad eterna se puede asegurar con una compensación económica en la Tierra. Comprando indulgencias por ejemplo. Y otra buena solución es cobijarse en un monasterio, al supuesto amparo de lo divino, en un protoasilo de ancianos. En los primeros tiempos solo fue para unos pocos privilegiados, pero en el siglo VII, a partir del aumento de ricos por el crecimiento de la burguesía y, sobre todo, en la época carolingia, esta costumbre llega a difundirse y significar un importante beneficio económico para los monasterios.

El individuo que pretende pasar sus últimos días bajo el cuidado de los monjes firma un documento por el cual cede al cenobio todas sus rentas y propiedades a cambio de recibir los cuidados pertinentes tanto físicos como espirituales y de su manutención hasta el día de su muerte con el paraíso asegurado. Son los conocidos como “traditi” o “confesi”.

También los conventos se abren a las mujeres puesto que la azarosa vida de los caballeros provoca un mayor índice de mortalidad entre los varones y sus viudas buscan amparo y, de paso, la salvación eterna.

Una inesperada tragedia fortaleció el rol de los viejos en la tumultuosa Edad Media: la peste desatada en Génova en 1348 aniquiló a un tercio de la población europea, sucedida por epidemias intermitentes que cubrieron un siglo completo. Pero la peste negra no tuvo la misma incidencia en toda la población, pues la pulga portadora, a diferencia del Covid, respetó a los mayores, siendo la población más afectada la de los niños y jóvenes. La sociedad medieval debió recurrir a sus viejos para poder salir adelante.

Poco después la epidemia fue de viruela, otro desastre que volvió a diezmar la población de la Europa medieval. El resultado fue otro

importante incremento de población anciana.

Con las familias rotas y generaciones perdidas, la sociedad reaccionó hacia un reagrupamiento familiar. Familias que antes eran extensas quedaban reducidas a pocos miembros, lo que ayudó a los más ancianos a tomar el rol de patriarcas que aportaban la experiencia y tuvieron una nueva oportunidad en el mundo de los negocios. Su actividad ya no dependía solo de su capacidad física, por lo que sufrieron menor segregación etaria.

El descenso de la población joven masculina, por pestes y guerras, también hace que abunden las mujeres jóvenes en edad casadera y muy pocos jóvenes con los que casar. De ahí que fuese entonces muy habitual los matrimonios entre mujeres jóvenes y hombre mayores, lo que se vio reflejado en el arte de la época. Una población envejecida inevitablemente modera sus valores sobre la población mayor y trata de, en la medida de lo posible, ocuparse de ellos y atender sus necesidades. Incluso de los más desposeídos, lo que caracterizó al cristianismo y favoreció su expansión.

FLUIDEZ

Según R. Iacub (25) las experiencias de fluidez, que podríamos también definir como capacidad de concentración, inciden en el bienestar y en la calidad de vida y constituyen un especial estado psicológico que puede experimentarse en la ejecución de actividades y son motivadas intrínsecamente. Un deseo concentrado que de acuerdo a la teoría de los telómeros son experiencias que retrasan su acortamiento con beneficio de la supervivencia y de la salud.

La activación motivacional depende en gran medida de la correspondencia entre las habilidades requeridas para la ejecución de la tarea y las que el sujeto posee. Además, la fluidez necesita la formulación clara de las metas, lo que pone en marcha una eficaz distorsión en la percepción del tiempo y una necesaria ajenidad de lo real.

Se asemeja a lo que popularmente se denomina estar “en trance o poseído”, relacionándolo con algunas prácticas religiosas. Se vincula con el alto grado de interés en la tarea, el compromiso profundo, la motivación elevada y la sensación de control. Brinda una sensación de satisfacción, afecto positivo e incremento de la autoestima cuando se realiza la actividad correctamente.

En una investigación cuyo objetivo consistía en explorar la presencia/ausencia de fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores se comprobó que gran parte de los adultos mayores entrevistados presentaban este tipo de experiencias y en proporciones similares a la de los adultos jóvenes (26).

Con respecto a las actividades que generan estos procesos de concentración intensos, en ambos grupos de edad aparecieron prácticas deportivas, artísticas e intelectuales. Solo los adultos jóvenes mencionaron el trabajo y el estudio como origen de dichas experiencias. En los adultos mayores las actividades que con mayor

frecuencia e intensidad generaban estas experiencias fueron escuchar música, pintar, practicar yoga, asistir a espectáculos o conferencias y practicar deportes como pesca, automovilismo, natación y gimnasia.

Los adultos mayores coincidieron en considerar que la fluidez se origina por el placer, gusto y agrado que produce la actividad, el ensimismamiento, el interés, el dominio que requiere el desarrollo de la misma, el encontrarse a solas y la alineación con uno mismo. Se observaron diferencias entre ambos grupos etarios en lo referido al motivo que las origina. Es decir que mientras los adultos jóvenes la atribuyen mayoritariamente a la concentración y la creatividad que implica la actividad, los adultos mayores priorizan el placer y el disfrute de la misma.

En síntesis, los estudios que han explorado la fluidez, la concentración operativa, permiten concluir en primer lugar que, aunque en la vejez suelen perderse roles, por ejemplo los laborales a raíz de la jubilación, las emociones positivas de fluidez siguen presentes y en proporciones similares a la de los adultos jóvenes. En segundo lugar se observa que los adultos mayores además de poder experimentar fluidez en actividades que continúan desde etapas anteriores de la vida, pueden incorporar nuevas ocupaciones que también generan dicho estado.

UNA MALA VEJEZ NO ES CUANDO SE ARRUGA LA PIEL SINO CUANDO SE ARRUGAN LOS SUEÑOS Y LAS ESPERANZAS.

EL PEREGRINO

Hay quienes piensan que niñas y niños deben ser enfrentados a la realidad de su destino, con naturalidad y sin dramatismo, desde muy corta edad.

Por ejemplo con el cuento del peregrino:

Un peregrino que se dirigía a Santiago de Compostela y cuyo aspecto denunciaba los muchos días andando y juntando el polvo de los caminos, llegó a las puertas de un imponente castillo. El dueño, el conde, se acercó magnánimo a saludarlo. En sus maneras y en sus vestimentas evidenciaba riqueza y poder.

—He andado un largo trecho y estoy cansado —dijo el caminante apoyado en su báculo—. ¿Sería usted tan amable de dejarme reposar una noche en este refugio de peregrinos?

—Este no es un refugio de peregrinos. Es mi castillo, el renombrado castillo de los Romanones —respondió el conde ufano.

—O sea que lo habéis heredado de vuestro padre.

—Así es —confirmó el conde.

—¿Su padre vive?

–No, lamentablemente murió hace algunos años.

—¿Y cómo se hizo él dueño de este maravilloso castillo?

Ya algo fastidiado el conde respondió:

—Lo recibió de su padre, mi abuelo.

—¿Vive?

—No. —El conde ya estaba arrepentido de haberse detenido a conversar con el zaparrastroso—. Se nos fue hace mucho tiempo.

—En cuanto a su bisabuelo y su tatarabuelo también habrán vivido aquí y luego también habrán fallecido.

Se abrió un silencio pesado al cabo del cual volvió a hablar el caminante:

—Entonces no me he equivocado, señor, al decir que este lugar

que hospeda a gente que luego de un tiempo de habitarlo se va, es un refugio de peregrinos.

LA AMENAZA DEL ALZHEIMER

Más de 55 millones de personas mayores en todo el mundo tienen alguna enfermedad vinculada con la demencia, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de este total, el Alzheimer acapara entre un 60% y un 70% de los casos. Asimismo, según el organismo sanitario internacional, esa cifra se duplicará cada 20 años. Es por eso que, para 2030, se estima que 78 millones padecerán estos trastornos y que serán casi 140 millones en 2050.

Los cambios microscópicos en el cerebro comienzan mucho antes de que aparezcan los primeros signos de pérdida de memoria. El cerebro tiene 100 mil millones de células nerviosas (neuronas), cada una de ellas se conecta con muchas otras para formar redes de comunicación. Los conjuntos de células nerviosas tienen tareas especiales, diferenciadas, algunos ayudan a pensar, aprender y recordar; otros a ver, escuchar y oler. Para hacer su trabajo, las células del cerebro funcionan como pequeñas fábricas, reciben suministros, generan energía y se deshacen de los desperdicios. También procesan y almacenan información y se comunican con otras células. Mantener todo el sistema en funcionamiento requiere coordinación y grandes cantidades de combustible y oxígeno.

Los científicos creen que la enfermedad de Alzheimer es consecuencia del bloqueo de la comunicación entre las células nerviosas y altera los procesos que las células necesitan para sobrevivir, pierden su capacidad de trabajar y, finalmente, mueren. Esto causa cambios irreversibles en el cerebro.

Dos formaciones anormales llamadas “placas” y “ovillos” son las principales sospechosas de dañar y matar las células nerviosas: 1) Las placas son depósitos de un fragmento de proteína llamado beta-amiloide que se acumula en los espacios entre las células nerviosas; 2) Los ovillos son fibras retorcidas de otra proteína llamada tau, que se

acumula dentro de las células.

Si bien las autopsias muestran que la mayoría de las personas desarrollan algunas placas y ovillos con la edad, las personas con Alzheimer tienden a desarrollar muchos más y con un patrón predecible que comienza en las áreas claves para la memoria y luego avanza hacia otras áreas y funciones, promoviendo cambios en la personalidad, problemas para desarrollar las actividades diarias y otros síntomas de la enfermedad. A pesar de los esfuerzos científicos todavía no existe un tratamiento que restablezca las funciones cerebrales una vez que se han destruido o perdido.

Si nos ocupamos del Alzheimer no podemos dejar de referirnos a un par de estructuras del tamaño de un pulgar en el centro del cerebro humano que son fundamentales para nuestra capacidad de aprender y recordar. Alguien con mucha imaginación pretendió que su forma los asemejaba a un hipocampo, que significa "caballito de mar" en griego.

Estas áreas del cerebro tienen la capacidad única de generar nuevas neuronas cada día. Estudios recientes en humanos han demostrado que hay 700 nuevas células cerebrales en el hipocampo cada día. La mejor manera de generar nuevas neuronas del hipocampo es hacer ejercicio físico, otro argumento más a favor.

En una investigación que comparó cerebros de dos grupos de ratones, el grupo que se destinó a correr en una jaula con una rueda en su interior generó muchas más neuronas nuevas en su hipocampo que el grupo que fue destinado a una jaula común. Otros estudios han confirmado que las personas que hacen ejercicio con regularidad y están en buena forma física tienen un hipocampo más grande. Cuanto más entrene, más grande se volverá su hipocampo y menor será su riesgo de desarrollar Alzheimer.

¿Qué esperás para apagar el televisor y salir a caminar o ir al gimnasio o a andar en bicicleta callejera o fija, o ir a nadar o lo que más te guste?

Una investigación concluye que las personas mayores que caminan solo dos horas semanales tienen menos probabilidades de desarrollar demencia a lo largo de un período de 6-8 años. Este estudio, realizado por investigadores de la Universidad de Virginia (Estados Unidos) con una muestra de 2.257 personas de origen japonés que viven en Hawái,

de 71 a 93 años de edad al inicio del estudio, ha comprobado que la actividad física moderada se asocia a una reducción del riesgo de demencia del 80%.

Otra de las formas de proteger a las neuronas del hipocampo es comer una dieta rica en ácidos grasos Omega 3, DHA y EPA. Los lípidos (grasas y aceites) son sustancias fundamentales para el ser humano, principalmente porque corresponden a una fuente de energía relevante (9 kilocalorías por gramo), tienen un rol estructural como constituyentes de las membranas celulares, como reguladores de la expresión génica, y como aporte de ácidos grasos claves para un óptimo crecimiento, desarrollo y preservación de los tejidos que constituyen nuestro organismo.

Un ácido graso que forma parte de los ácidos grasos Omega 3, como es el ácido docosahexaenoico (C22:6 n-3, DHA) tiene un importante y significativo rol en variados procesos fisiológicos. Se ha logrado establecer que a partir de los 40-45 años ocurre una disminución significativa en los niveles de DHA en los tejidos, y en especial en el tejido nervioso, lo que se asocia directamente a un aumento en el riesgo de presentar procesos neurodegenerativos, particularmente enfermedad de Alzheimer. La FAO (Food and Agriculture Organization) ha establecido recomendaciones de ingesta diaria mínima de 200 mg/día.

Son ricos en Omega 3, DHA y LPA, los mariscos y los pescados, el aceite de soja y de canola, las nueces y otras semillas como la chía, de las frutas el aguacate y la frutilla. Además, existen en el mercado suplementos farmacéuticos.

Así como podemos fortalecer y agrandar el hipocampo también podemos debilitarlo y encogerlo facilitando el enfermar de Alzheimer. Son perjudiciales el estrés, la ansiedad, la depresión no tratada, la obesidad, la diabetes no controlada, el estilo de vida sedentario, comer comida chatarra y los traumatismos cerebrales en prácticas deportivas como el boxeo o el rugby.

NO ES LA VEJEZ LA QUE HACE QUE TE DESPIERTES POR LA MAÑANA SIN GANAS DE NADA, ES LA DEPRESIÓN, LA PATOLOGÍA PSÍQUICA MÁS COMÚN EN LAS PERSONAS MAYORES. NO DUDES NI TARDES EN ACUDIR A LA CONSULTA PSICOTERAPÉUTICA.

MATILDE

Matilde, nombre ficticio, es una mujer de casi setenta años con diagnóstico de depresión severa. Ha sido medicada por distintos psiquiatras sin efecto positivo registrable. Su esposo, un médico de considerable prestigio, falleció repentinamente hace algo más de dos años, a raíz de lo cual Matilde se derrumbó en un estado depresivo que la llevó a tener ideas suicidas aunque no lo intentó.

Matilde había dedicado su vida a atender a su esposo en el hogar pero siendo también su gran colaboradora en el trabajo. Tenía un título de asistente social pero salvo un breve período luego de graduarse no ejerció, dedicada a ayudarlo en las tareas administrativas, haciendo de secretaria en su consultorio, también de asistente en las intervenciones quirúrgicas. "Éramos un buen equipo", recuerda entre sollozos añorando esa "sociedad" que también rendía buenos resultados económicos.

Cuando falleció su esposo Matilde se sintió inevitablemente vacía, durante muchos años había deseado el deseo de él, había hipotecado su propio deseo y ahora no encontraba razones para vivir. Había caído en la trampa que Khalil Gibran había advertido en su famoso poema:

> Nacisteis juntos y juntos permaneceréis para siempre.
> Estaréis juntos cuando las blancas alas de la muerte esparzan vuestros días. Y también en la memoria silenciosa de Dios estaréis juntos.
>
> Pero dejad que los vientos del cielo libren sus danzas entre vosotros.
>
> Amaos con devoción pero no hagáis del amor una atadura.
> Haced del amor un mar móvil entre las orillas de vuestras almas.
>
> Llenaos uno al otro vuestras copas pero no bebáis de una misma

> copa.
>
> Compartid vuestro pan pero no comáis del mismo trozo.
>
> Cantad y bailad juntos y estad alegres pero que cada uno de vosotros sea independiente. Las cuerdas de un laúd están separadas aunque vibren con la misma música.
>
> Dad vuestro corazón pero no para que vuestro compañero se adueñe de él.
>
> Porque solo la mano de la vida puede contener los corazones.
> Y permaneced juntos… pero no demasiado juntos.
>
> Porque los pilares sostienen el templo pero están separados.
> Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés ni el ciprés bajo la del roble.

Matilde y su esposo habían permanecido juntos… pero demasiado juntos. Durante el tratamiento era evidente la imposibilidad de Matilde de conectar con un deseo propio, nada le justificaba despertarse por la mañana y arrostrar un día vacío de voluntad y lleno de acciones mecánicas, forzadas y sin sentido. Recordar el texto de *Fausto* algunas páginas atrás.

Una amiga le había dado un trabajo liviano sin mayores exigencias de horario pero le fue imposible cumplir con él.

Transcurrieron así meses en los que ella no ahorró críticas a un tratamiento “caro e inútil” según sus palabras. Lo único positivo fue que en algunas oportunidades pudo expresar rabia por el “abuso”, como lo llamó, que su esposo había hecho de ella, aunque también le fue claro que ella había sacado provecho de ello al no tomar riesgos sobre sus propios deseos.

Casos como este ponen a prueba la paciencia contratransferencial ya que la duda del terapeuta ante la ausencia de cambios o mejorías ostensibles y la consiguiente herida narcisística pueden llevar al *acting* de adoptar una actitud activa y, por ejemplo, dar consejos en vez de tener la confianza y la seguridad de que será la paciente quien

encontrará un camino de salida en el momento oportuno.

En una sesión ocurrió que mientras Matilde desenrollaba su habitual repertorio de quejas y lamentos se interrumpió y dijo que había tenido un sueño ridículo que le daba vergüenza contar. La alenté a hacerlo seguro, por lo imprevisto, de que allí habría algo valioso.

Entre rubores y sonrisas contó que en el sueño se había visto bailando una danza clásica en un escenario como el del Teatro Colón. Lo más absurdo, continuó, era que tenía un tutú blanco como las demás bailarinas que eran mucho más jóvenes que ella pero no parecían darse cuenta de que Matilde era una anciana. “Debía hacerlo bien porque nadie reparó en mí”. Entonces despertó. Le pareció recordar que la música era de “La bella durmiente”.

Le pedí que asociara sobre lo que me había contado. Al principio respondió que era absurdo, que no le encontraba explicación. Le acoté que no quería que me explicara sino que dejara correr libremente y en voz alta su pensamiento.

Entonces se produjo un silencio y me miró con la típica expresión del paciente que ha realizado un descubrimiento, el milagroso momento del *insight*, una visión reveladora del interior del psiquismo. “Qué gracioso. Ahora recordé que cuando era niña quise ser bailarina. Lo había olvidado por completo. Cierta vez mi mamá me llevó a un espectáculo de ballet y quedé fascinada”. Matilde estaba conmovida, su voz temblorosa y sus ojos húmedos. “Qué absurdo, tengo ganas de llorar”.

Sostuve mi silencio para que siguiera descorriendo el velo. “Desde ese momento quise ser bailarina y pasaba al espejo tratando de imitar lo que había visto en el teatro”, ríe. “Dora, una tía que me quería mucho, me hizo algo que se parecía a un tutú”.

Matilde, gracias a ese sueño “ridículo”, había hecho consciente un deseo oculto e insatisfecho durante tanto tiempo. El sueño, en esa y otras sesiones, dio material para otras ramificaciones discursivas y el significante “tutú” reveló su asociación con el otro, su esposo, a ser sustituido por el “yoyo”, Matilde. Asoció la bella durmiente con lo bello que había quedado dormido durante tanto tiempo esperando a despertar.

Poco tiempo después Matilde se incorporó a un grupo de baile para

gente mayor en un centro cultural cerca de su casa, donde además de bailar hizo amigas y amigos con los que compartió fiestas y viajes.

A sus setenta años pudo pagar una deuda consigo misma y fue, ayudada por una buena salud, según ella, la etapa más feliz de su vida. La evolución posterior de su tratamiento fue con altos y bajos pero desaparecieron las tendencias suicidas y mejoró la calidad de su vida.

SENTIRSE ÚTILES

En la vejez, cuando no se vive en la miseria ni hay invalidantes impedimentos de salud, existen menos imperativos de la realidad y hay grados mayores de libertad para asumir la vida cotidiana, algunas de las expectativas planeadas en la juventud se han cumplido y otras han dejado de presionar por su imposibilidad de concreción.

Siempre tuve el deseo de comprar un velero para navegar ríos y mares. Pasados mis ochenta ya sé que nunca tendré un velero. Es un duelo más pero también es una presión menos.

Lo cierto es que, si se llega a la vejez con un nivel aceptable de salud física y psíquica y de ganas de vivir, es la etapa ideal para experimentar y aprender, para cumplir con vocaciones postergadas como pintar, escribir, correr, estudiar algo distinto a aquello a lo que uno se ha dedicado toda la vida, hacer jardinería, socializar, tareas solidarias, dedicar tiempo a lo afectivo, a decir te quiero, gracias y perdón. Sobre todo sentirse útiles, con proyecto.

En Japón, se llevó a cabo una investigación que mostró que las personas mayores de 65 años o más que no se sentían útiles a la sociedad, a diferencia de aquellos que realizaban tareas de voluntariado social u otras, tenían dos veces más posibilidades de morir en los siguientes seis años (27). Es decir que las acciones solidarias estiran y mejoran la existencia. Un estudio similar, el Helsinky Aging Study (28), concluyó que las personas de 75 años y más que se sentían necesitadas por los otros tenían menos probabilidades de morir en los próximos diez años que aquellas que no lo sentían.

Otra investigación realizada en EE.UU. (29), basada en las anteriores, trabajó con 1189 personas de entre 70 y 79 años de edad, con un adecuado nivel físico y mental de funcionamiento durante un período de siete años. Los resultados hallados revelaron que aquellos

que no se sentían útiles fueron quienes más experimentaron un incremento en los niveles de discapacidad y de mortalidad a lo largo del tiempo, a diferencia de los que nunca o raramente se sentían inútiles o improductivos. El dato más concluyente es que aquellas personas mayores que no se sienten útiles tienen cuatro veces más probabilidades de quedar discapacitados o fallecer en el corto plazo, que los que raramente lo sienten.

Para acomodarse a las nuevas circunstancias de la vejez y sentirse útil y con proyectos es positivo que, en el cambio de actividad, haya aspectos del quehacer cotidiano que tengan continuidad con su anterior trayectoria personal.

El modelo de selectividad, optimización y compensación, de los psicólogos Baltes y Staudinger (30), es un ejemplo de adaptación inteligente y creativa a los cambios de la edad. La selectividad significa darse cuenta de las oportunidades y proponerse metas alcanzables, acomodándose a las nuevas posibilidades. La optimización es lograr los mejores resultados y desempeños posibles. Por último, la compensación se refiere al diseño de estrategias para superar las mermas biológicas de la edad avanzada, sin necesidad de cambiar las metas.

Veamos un ejemplo dado por R. Iacub. En una entrevista televisiva le preguntaron al famoso pianista polaco-estadounidense Arthur Rubinstein cómo hacía para vencer la edad y seguir siendo el concertista de piano número uno a los 90 años. Respondió: “En primer lugar, de todo el repertorio musical he elegido las piezas que más me gustan y con las que me siento más cómodo [selección]. En segundo lugar, practico todos los días las mismas horas, pero como ensayo menos piezas, dedico más tiempo a cada una [optimización]. Por último, cuando tengo que interpretar movimientos que requieren de más velocidad en mis dedos de la que puedo conseguir, hago más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad [compensación]”.

PAGAR LAS DEUDAS CON UNO MISMO

Es este uno de los postulados vertebrales y propuestamente reiterados de este libro: la vejez es la edad ideal para que no se arruguen los sueños y las esperanzas postergadas. Pagar las deudas con uno mismo en el tiempo que nos queda.

Alguien que aprovechó su vejez para cumplir con esto fue Bartolomé Mitre. Recién a una edad avanzada, luego de haber sido presidente de la República, de dirigir enormes ejércitos en varias batallas, de haber escrito las bases de nuestra historiografía liberal, pudo conectar con su vocación poética abandonada en la juventud.

En 1838, con 17 años, Mitre había publicado su primera colección de poesías, que contenía también las traducciones de algunas obras de Victor Hugo y Byron, entre otras. Muchos años después confesó: "A causa de él [Rosas] he tenido que vestir las armas, correr los campos, hacerme hombre político y lanzarme a la carrera tempestuosa de las revoluciones sin poder seguir mi vocación literaria".

Fue en su ancianidad cuando emprendió la traducción de la *Divina Comedia*, de Dante Alighieri. Había sido su libro de cabecera durante muchos años. Consideraba que las obras de Horacio (a quien también tradujo) y de Dante habían sido fundamentales para la cultura occidental. Otro motivo para traducir esta obra fue su concepto de la traducción, Mitre defendía la traducción literal y, aunque había otras traducciones al español, no las consideraba adecuadas.

Don Bartolomé no se la hizo fácil: tradujo en tercetos de versos endecasílabos rimados como el original, y sin cambiar el sentido. *La Divina Comedia* de Mitre fue la primera traducción argentina. La primera edición completa se publicó en 1894 a sus 73 años, y la versión definitiva en 1897, a los 76.

A esa edad, muy avanzada para su época, pagó la deuda que tenía con su vocación literaria.

OTRO ELOGIO “VIEJISTA”: “PARA USTED NO PASA EL TIEMPO”. SÍ, PASA, NO TENGA DUDAS DE QUE PASA…

LA VEJEZ COMO COMPROMISO

Azucena Villaflor, la heroica fundadora de las Madres de Plaza de Mayo, eligió responder con dignidad y eficacia a la terrible exigencia que le planteó el destino.

Procedía de una familia de clase obrera. Su madre, Emma Nitz, la dio a luz con solo quince años; su padre, Florentino Villaflor, tenía 21, y trabajaba en una fábrica de lana. A los dieciséis años empezó a trabajar como telefonista en una empresa de electrodomésticos. Allí conoció a Pedro De Vincenti, delegado sindical, con quien se casó en 1949 y con quien tuvo cuatro hijos.

El 30 de noviembre de 1976, ocho meses después del comienzo de la ominosa dictadura cívico-militar que se autodenominó "Proceso de Reorganización Nacional", uno de los hijos de Azucena Villaflor, Néstor, y su novia, Raquel Mangin, fueron secuestrados por la represión del terrorismo de Estado.

Azucena, desesperada, inició su búsqueda, golpeó puertas de cuarteles, comisarías, hospitales, partidos políticos, para conocer su paradero. En vano. También apeló al vicario castrense Adolfo Tórtolo, quien lo derivó a su secretario, Emilio Graselli, capellán del Ejército.

La citó en la iglesia Stella Maris, pegada al Edificio Libertad, la sede de la Armada. Su trato fue frío y distante. Azucena le expuso el motivo de su presencia, le habló de Néstor y Raquel, y de lo poco que sabía del caso. Después de escucharla, Graselli, alzó la voz:

—Ellos se lo buscaron. ¡Que Dios los perdone!

Entonces, tras dejar correr unos segundos que parecían interminables, extendió unas hojas hacia ella y, sin preámbulos, dijo:

—Si los encuentra en esta lista, quiere decir que están muertos.

Allí, por cierto, no figuraban.

Durante esas gestiones, que Azucena no dudaba ponían en riesgo su vida, conoció a otras mujeres que estaban buscando también a

parientes desaparecidos.

Tras seis meses de infructuosas pesquisas, Villaflor, junto a otras personas en su misma situación —que se fueron conociendo en la búsqueda de sus familiares— decidieron iniciar una serie de manifestaciones para dar publicidad a su caso.

El 30 de abril de 1977 ella y otras trece madres se manifestaron en la Plaza de Mayo, en el centro de Buenos Aires, enfrente de la sede del gobierno, la Casa Rosada. Ante la orden militar de no detenerse ni agruparse, sino "circular", tomaron a pecho la orden y circularon alrededor de la plaza.

La primera marcha tuvo lugar un sábado, y apenas tuvo repercusión; la segunda fue un jueves y desde entonces se convirtió en costumbre realizarla todos los jueves a las tres y media de la tarde.

El 8 de diciembre el capitán de fragata Alfredo Astiz, integrante del grupo de tareas 332, quien se había infiltrado en el grupo de las madres con el seudónimo de Gustavo Niño, ganándose la confianza de Azucena, dio la señal convenida para el secuestro de las personas reunidas en la iglesia de la Santa Cruz de los padres pasionistas, entre las que se encontraban Teresa Careaga y María Ponce, ambas madres de desaparecidos, y la monja francesa Alice Domon.

Azucena Villafor estaba en otro lugar trabajando en una solicitada que saldría en un diario con los nombres de sus hijos desaparecidos. El 10 de diciembre, desde entonces "Día Internacional de los Derechos Humanos", simultáneamente con la monja francesa Leonnie Duquet, Azucena Villaflor fue secuestrada por un grupo armado clandestino de la Armada en la esquina de su casa de Sarandí, Buenos Aires.

Fue recluida en el campo de concentración de la Escuela de Mecánica de la Armada, ESMA, donde la llevaron al altillo, llamado "Capucha" pues los detenidos permanecían encapuchados, el lugar en donde depositaban a los secuestrados con peor destino. Esa misma noche fue torturada y regresó al calabozo sin conocimiento.

A los pocos días, Azucena junto a las monjas francesas y las demás secuestradas en la iglesia de la Santa Cruz fueron arrojadas vivas desde un avión a las aguas del mar.

Es claro que Azucena, una persona común de clase trabajadora, dio un cambio a su vida ya madura, y supo responder a una situación

límite llevada por el amor, y actuar de una manera tan eficaz que el grupo por ella liderada en sus orígenes, las Madres de Plaza de Mayo, escribieron una página de coraje ante el terrorismo de Estado reconocida en todo el mundo.

No fue una etapa feliz para Azucena pero sí de una espesura heroica que dio sentido a su vida y que le valió la inmortalidad.

“LLEVO MÁS DE VEINTE AÑOS DE VIEJO. HE HECHO MUCHAS COSAS PERO PODRÍA HABER APROVECHADO MEJOR ESE TIEMPO. NADIE ME CONTÓ QUE IBA A VIVIR TANTO. NO ME PREPARÉ.”

UN SEGUIDOR DE MI INSTAGRAM

LA VEJEZ EN EL RENACIMIENTO

Fueron tiempos agresivos contra los ancianos pero, más aún, contra las ancianas. La asimilación de la ancianidad femenina con la fealdad se refleja también en la pintura, especialmente de artistas flamencos y alemanes. En las obras de teatro y novelas picarescas de los escritores españoles del Siglo de Oro abundan las ancianas llenas de vicios cuyo aspecto físico es descripto de modo exagerado y cruel. Las sátiras de Quevedo son particularmente violentas, en 1627 escribió: "Si la besas, te embarras los labios; si la pretendes, te cansas; si la alcanzas, te embarazas; si la sustentas, te empobreces; si la dejas, te persigue; si la quieres, te deja. Dame a entender de qué modo es buena, y considera ahora este animal soberbio con nuestra flaqueza, a quien hacen poderoso nuestras necesidades".

El arquetipo humano del Renacimiento lo personificaron los cortesanos y los humanistas. Ambos rechazaron a la vejez, pues representaba todo aquello que quisieron suprimir. El más grande humanista de la época, Erasmo, en su *Elogio a la locura* escribe: "Pero lo que verdaderamente resulta más divertido es ver a ciertas viejas, tan decrépitas y enfermizas como si se hubieran escapado de los infiernos, gritar a todas las horas 'viva la vida', estar todavía 'en celo', como dicen los griegos, seducir a precio de oro a un nuevo Faón; arreglar constantemente su rostro con afeites; plantarse durante horas frente a un espejo; depilarse las partes pudibundas; enseñar con complacencia sus senos blandos y marchitos; estimular con temblorosa voz el amor lánguido, banquetear, mezclarse en la danza de los jóvenes, escribir palabras tiernas y enviar regalitos a sus enamorados".

¿Quién podría criticar hoy a esta anciana apostada a una vida intensa?

La menor presencia de guerras y pestes durante el siglo XVI permite a los varones llegar a edades más avanzadas. En los medios

aristocráticos acontece lo mismo con las mujeres, a consecuencia de una mejor higiene en la atención de los partos.

EL VIEJO Y EL MAR

El viejo y el mar (*The Old Man and the Sea*) es una novela corta del gran escritor norteamericano Ernest Hemingway publicada en 1952. Fue llevada al cine en dos oportunidades, dirigidas e interpretadas por John Sturgess y Spencer Tracy, y por Jud Taylor y Anthony Quinn respectivamente. Al año siguiente de su publicación su autor fue laureado con el Premio Nobel de Literatura.

Así comienza el relato (31):

> Era un viejo que pescaba solo en un bote en el Gulf Stream y hacía ochenta y cuatro días que no atrapaba un pez. En los primeros cuarenta días había tenido consigo a un muchacho. Pero después de cuarenta días sin haber pescado los padres del muchacho le habían dicho que el viejo estaba definitiva y rematadamente salao, lo cual era la peor forma de la mala suerte, y por orden de sus padres el muchacho había salido en otro bote que atrapó tres buenos peces la primera semana. Entristecía al muchacho ver al viejo regresar todos los días con su bote vacío, y siempre bajaba a ayudarlo a cargar los rollos de sedal o el bichero y el arpón y la vela arrollada al mástil. La vela estaba remendada con sacos de harina y, arrollada, parecía una bandera en permanente derrota.
>
> El viejo era flaco y desgarbado, con arrugas profundas en la parte posterior del cuello. Las pardas manchas del benigno cáncer de la piel que el sol produce con sus reflejos en el mar tropical estaban en sus mejillas. Esas pecas corrían por los lados de su cara hasta bastante abajo y sus manos tenían las hondas cicatrices que causa la manipulación de las cuerdas cuando sujetan los grandes peces. Pero ninguna de estas cicatrices era reciente. Eran tan viejas como las erosiones de un árido desierto.
>
> Todo en él era viejo, salvo sus ojos; y estos tenían el color mismo del mar y eran alegres e invictos.

La historia tiene lugar en Cuba donde Santiago, conocido como "el viejo", es un anciano pescador solitario y experimentado, que en su juventud ha sido uno de los mejores del puerto. Es de remarcar que Hemingway fue un apasionado pescador en esas mismas aguas.

Santiago lleva 84 días sin pescar nada, lo que atribuye a la mala suerte. No así los otros pescadores que lo adjudican a que ya es viejo y su capacidad estaría inevitablemente disminuida.

En el día 85 de fracasos Santiago, con el amor propio herido por las miradas conmiserativas y algo burlonas de sus colegas, resuelve que ya es tiempo de terminar con su mala racha y demostrar a los demás que sigue siendo un buen pescador, y echa su barco al agua decidido a arrancarle al mar alguna presa como las que obtenía tiempo atrás. El viejo va solo, sin Manolín, y entonces tiene conversaciones en voz alta consigo mismo, repasando las contingencias de su ya larga vida.

Súbitamente un fortísimo tirón en la línea que sostiene en su mano denuncia que un pez ha quedado atrapado en el anzuelo. Sin duda se trata de una presa grande por la violencia con que forcejea para recuperar su libertad, y el viejo aguanta con todas sus fuerzas, las palmas de sus manos ardiendo. El pez tira con tanta fuerza que aleja el bote de la costa hasta hacerla desaparecer en el horizonte.

Al caer la noche el viejo está extenuado y dolorido pero la lucha sigue y no piensa dejarse vencer. Mucho menos por ser viejo y que pueda decirse que por eso dejó escapar un pez tan grande. La batalla por retener al pez no ceja y dura ya dos días. El dolor físico de Santiago es muy intenso, al borde de lo intolerable. Pero su tenacidad es semejante a la del pez que tampoco parece dispuesto a ceder y Santiago llega a sentir por él respeto y hasta un cierto afecto.

Finalmente el enorme pez espada se rinde y el viejo, debilitado por la batalla y con la palma de sus manos sangrantes y en carne viva, no puede subirlo al bote por su peso. Lo ata entonces a un costado y emprende el regreso a casa imaginando el efecto que produciría en los demás y en la alegría de Manolín.

Pero entonces deberá enfrentar otro desafío: los tiburones que han olido la sangre del pez espada y se abalanzan a comerlo. El viejo defiende su trofeo y mata a alguno con su arpón y cuando lo pierde

golpea rabiosamente a los escualos con los remos y con el mástil pero su empeño será inútil: en poco tiempo del enorme pez solo quedan los huesos.

El viejo regresa al puerto exhausto al anochecer, amarra su barca, entra en su casa y se echa a dormir. El esqueleto del enorme pescado atado al costado del bote llama la admirativa atención de algunos turistas que se toman fotografías con él. Al día siguiente el viejo recibe su premio, Manolín, feliz por el éxito del viejo, le promete que volverá a pescar con él a pesar de la decisión de sus padres.

A Santiago ser viejo no le impide cumplir con su deseo. Al contrario, justamente por ser viejo siente que no puede abandonar su propósito, por más alto que sea el precio a pagar. Desafiando al "viejismo" que lo consideraba ya un pescador inutilizado por los años. "Cuando me dicen que no voy a poder hacer algo por viejo, voy y lo hago" dijo Pablo Picasso, que pintó hasta los 90 años.

La muerte es otro tema evidente en el libro. El hecho de morir es presentado como algo inevitable de lo que no podemos escapar. En *El viejo y el mar* las tortugas matan a las medusas, el águila a los peces, el pescador al pez mientras encara su propio deceso con valentía, sugerido por un final abierto a la interpretación del lector. Tener conciencia de muerte no significa resignarse sin luchar. Mucho menos aceptar que el deterioro es una condena irreversible.

Así termina la novela:

> Al atravesar la puerta y descender por el camino tallado por el uso en la roca de coral, el muchacho iba llorando nuevamente.
>
> Esa tarde había una partida de turistas en La Terraza, y mirando hacia abajo, el agua, entre las latas de cerveza vacías y las picúas muertas, una mujer vio un gran espinazo blanco con una inmensa cola que se alzaba y se balanceaba con la marea mientras el viento Este levantaba un fuerte y continuo oleaje a la entrada del puerto.
>
> ¿Qué es eso?, preguntó la mujer al camarero, y señaló al largo espinazo del gran pez, que ahora no era más que basura esperando a que se la llevara la marea.
>
> —Tiburón —dijo el camarero—. Un tiburón.
>
> Quería explicarle lo que había sucedido.
>
> —No sabía que los tiburones tuvieran colas tan hermosas, tan

bellamente formadas.

—Ni yo tampoco —dijo el hombre que la acompañaba.

Allá arriba, junto al camino, en su cabaña, el viejo dormía nuevamente. Todavía dormía de bruces y el muchacho estaba sentado a su lado contemplándolo. El viejo soñaba con los leones marinos.

EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Rita Levi-Montalcini, premio Nobel de Medicina en 1986, preconiza en su libro *El as en la manga* (32), como lo hacemos en estas páginas, el envejecimiento activo, el envejecimiento saludable, aun reconociendo la marginación del anciano en una sociedad caracterizada por el vertiginoso desarrollo científico y técnico: "Yo creo, al contrario que Bobbio (intelectual italiano que sostiene una versión oscura de la vejez) que no debemos vivir la vejez recordando el tiempo pasado, sino haciendo planes para varios años, con la esperanza de poder realizar unos proyectos que no habíamos podido acometer en los años juveniles [N. del A.: pagar deudas con uno mismo, como aquí insistimos]. Ha surgido así la pesadilla de la vejez, no por sus achaques físicos, sino sobre todo por el temor al rechazo social, lo cual ha llevado, en la mayoría de los casos, a patéticos intentos de ocultar la edad con un maquillaje prefijado por astutos anuncios públicos".

Y añade la gran investigadora italiana: "Los expertos en geriatría preconizan la vida sana y deportiva como antídoto contra los males de la vejez: *Mens sana in corpore sano*. Aunque la salud es fundamental en todas las etapas de la vida y sobre todo en la última, la principal baza de cada individuo no se basa únicamente en el bienestar físico, sino sobre todo en el conocimiento de los mecanismos de ese órgano magnífico que es el cerebro del Homo sapiens".

Cuando respondió a esta entrevista la Levi-Montalcini tenía 100 años.

La biología del paso de los años produce efectos en el ser humano, de eso tomó nota la ciencia médica y se inventaron y desarrollaron audífonos, anteojos, prótesis, marcapasos, implantes, procedimientos quirúrgicos robóticos, medicamentos y vacunas de notable eficacia.

Ya hemos señalado que algunos psicólogos sostienen que los adultos

mayores sufrimos una progresiva disminución de la libido que desemboca en la muerte. No hay demostración para esto, salvo que haya impedimentos biológicos. Parece un claro efecto psicológico de la construcción cultural del "viejismo" que las mismas personas mayores asumen como verdadero y responden al cliché de cómo es ser vieja o viejo en la sociedad actual.

Ninguna justificación fisiológica condena a una vejez pasiva, indolente, a la espera de la muerte. Cuando eso sucede no es efecto del paso de los años sino sintomatología de una depresión severa que debe ser tratada. Claramente el efecto de un mal tránsito por las pérdidas inevitables de la edad avanzada y sus duelos patológicos, también por la soledad afectiva a que es condenado por quienes piensan que nada interesante hay en conversar con ellos o compartir una salida de recreación. Otro motivo es que ese anciano hace ya muchos años que vive sedentariamente, hace tiempo que abandonó el cuerpo y lo condenó al sillón frente al televisor.

Una vejez sin energía es desmentida por quienes continúan activos hasta muy entrada edad como Goethe, que escribió *Fausto* a los 80 años, Cervantes la segunda parte del *Quijote* a los 68, Borges el 19 de noviembre de 1975 dictó a María Kodama su último cuento, "Silvano Acosta", a los 86, Verdi estrenó *Otelo* a los 74. Recuerdo a Enrique Cadícamo, el gran poeta del tango, que a sus 95 me contaba sus planes para los años siguientes. García Márquez escribió y publicó hasta pasados los 90. El escritor rosarino Juan Filloy hasta los 100. Lydia Lamaison, Pepe Soriano y Héctor Alterio se subieron al escenario hasta pasados los 90. Entre las mujeres del espectáculo hay que nombrar a Mirtha Legrand, nacida en 1930. Superados los 80, a Susana Giménez y Graciela Borges. La escritora Isabel Allende nació en 1942 y la gran pianista Martha Argerich en 1941. Estela de Carlotto, presidenta de Abuelas de Plaza de Mayo, en 1930. Alicia Moreau de Justo militó en el socialismo hasta cerca de su fallecimiento a los 101 años. La reconocida periodista Magdalena Ruiz Guiñazú trabajó en radio y televisión hasta su desaparición a los 86 años. El Papa Francisco nació en 1936, el presidente estadounidense Joe Biden en 1942. Entre los directores cinematográficos Akira Kurosawa filmó pasados los 70 años tres obras maestras —*Kagemusha*, *Ran* y *Sueños*—, Billy Wilder

rondaba esa edad cuando rodó *Primera plana* y el portugués Manoel de Oliveira rompió el molde firmando su última película a los 105 años. Clint Eastwood sigue actuando y produciendo filmes pasados los 90. En el campo de las artes plásticas son abundantes los casos de creadores que han continuado trabajando con resultados satisfactorios en plena vejez. Ya hemos mencionado a Renoir y a Picasso. También Goya, Zurbarán, Dalí, Miró, Rembrandt o Tiziano. Entre los nuestros Carlos Alonso, Luis F. Noé, Julio Le Parc. El heterodoxo poeta, físico y matemático Nicanor Parra, gloria nacional chilena, pasados los cien años publicó *Antipoemas*, *Discursos* y una traducción libre de Shakespeare, *Lear, rey & mendigo*. En el arte de la música hallamos ilustres creadores que permanecieron fieles a su cita con el papel pautado hasta una edad avanzada. Johann Sebastian Bach compuso poco antes de morir a los 65 años, por entonces un anciano, *El arte de la fuga* y un preludio coral para órgano. Richard Wagner tenía esa edad y una pésima salud cuando comenzó a trabajar en *Parsifal*. Un incansable Ígor Stravinski siguió creando música sobrepasados largamente los 80.

Es esta una lista incompleta de personajes reconocidos. Pero cada uno de nosotros podría prolongarla con los nombres de numerosas mujeres y hombres longevos entre nuestros parientes y conocidos que se mantienen o mantuvieron lúcidos y activos.

TODOS QUIEREN VIVIR MUCHOS AÑOS PERO NADIE QUIERE SER VIEJO. LA IMAGEN “VIEJISTA” DE LA ANCIANIDAD REPELE.

“CUANDO ÉRAMOS NIÑOS”

por MARIO BENEDETTI

Cuando éramos niños
los viejos tenían como treinta
un charco era un océano
la muerte lisa y llana
no existía.
Luego cuando muchachos
los viejos eran gente de cuarenta
un estanque era un océano
la muerte solamente
una palabra.
Ya cuando nos casamos
los ancianos estaban en los cincuenta
un lago era un océano
la muerte era la muerte
de los otros.
Ahora veteranos
ya le dimos alcance a la verdad
el océano es por fin el océano
pero la muerte empieza a ser
la nuestra.

EL DIABLO

(Versión libre de un texto de Javier Villafañe)

Las viejas y los viejos nos aferramos obstinadamente a la vida.

—No creo en Dios ni en el Diablo —solía decir un anciano—. Soy ateo desde el vientre de mi madre.

Un día dormitaba cuando alguien lo tomó de la mano.

—¿Usted quién es? —preguntó.

—El Diablo.

—No —negó el anciano mirándolo desde la cabeza a los pies—. Usted no es más que un hombre con dos cuernos, una cola y patas de chivo.

Fueron descendiendo.

—¿Y esto qué es? —lo desafió el Diablo con ironía—. ¿No es el infierno?

—No, señor, es un sótano que se está incendiando.

EL FITNESS Y LA VEJEZ

La que se reproduce a continuación es una entrevista publicada el 11 de marzo de 2019 en revista *Noticias* firmada por Giselle Leclercq y Delfina Tremouilleres. Antes de la pandemia y antes de que hubiera profundizado mi batalla contra el "viejismo". Puede decirse que fue el descubrimiento de la vitalidad escondida de mi propio cuerpo anciano que esta entrevista revela, lo que me abrió el interés en investigar esa etapa que, superando prejuicios y discriminaciones, y no habiendo dificultades insalvables, puede ser la mejor de nuestras vidas.

Durante la pandemia me contagié tres veces de Covid, siendo persona de riesgo por mi edad y por enfermedades concomitantes como el asma e insuficiencia cardíaca. Gracias a las vacunas las transité sin mayores inconvenientes. Estoy seguro de que mi entrenamiento constante y riguroso, del que habla esta entrevista, ayudó decisivamente pues está científicamente comprobado su positivo efecto en el sistema inmunológico.

En el 2004 Pacho O'Donnell tenía 64 años y pensó que se moría. En un chequeo médico se enteró de que tenía una insuficiencia cardíaca severa. Su cuerpo, castigado por años de sedentarismo y obesidad, parecía no aguantar mucho más. Su médico fue claro: si el cuadro se agravaba, la única esperanza era un trasplante de corazón.

Mientras asimilaba la noticia, con la ayuda de su familia evaluaron cómo seguir. Decidieron, por ejemplo, que sería necesario instalar una especie de ascensor en su casa. No debía hacer esfuerzos y una escalera se podía convertir en un obstáculo de riesgo.

Sin embargo, de un momento para el otro, O'Donnell, que se define a sí mismo como un "indignado de la muerte", decidió hacer todo lo que estuviera a su alcance para torcer la fatalidad: "A la muerte le digo que se vaya a la puta que la parió. Vení, acá te espero, a la larga voy a perder, pero lo voy a hacer de la mejor manera

posible". Quince años después, con 77, el historiador no solo sigue vivo sino que se convirtió en un predicador del fitness para la tercera edad.

La transformación de O'Donnell no fue milagrosa sino que es el resultado de la combinación de diversos factores, que incluyen una dieta saludable y un entrenamiento físico constante y progresivo. La convicción de que la vejez no debe ser sinónimo de deterioro es, quizás, el pensamiento de fondo que lo llevó a cambiar de forma drástica sus hábitos. "Para mí, hoy los fierros no son una obligación. Son un placer", cuenta orgulloso.

O'Donnell desarrolló masa muscular y hasta dejó de usar bastón. Se siente más vital que antes y disfruta exhibiéndose. Desde que publicó la primera foto con el torso desnudo en Instagram, no paró de recibir mensajes. La prensa quiere entrevistarlo y sus seguidores, que en apenas unos días ascendieron de 300 a 18.000 (hoy son casi 60.000), lo alientan y le piden consejos.

No quiere ser un "gurú" pero sabe que su cambio puede alentar a otros: "En una sociedad de consumo, como la nuestra, los viejos somos discriminados porque no tenemos capacidad de consumo, de compra. Entonces, siempre somos material de descarte.

"Me sorprendió la repercusión. Había subido la primera imagen con cierta ingenuidad. Pero después entendí por qué, es extraño e interesante ver a alguien de casi 80 entrenando y en buen estado. No sucede seguido", cuenta.

Historiador revisionista, médico psicoanalista, político, amante del teatro y con una inclinación hacia lo actoral, divulgador con capacidad de adaptarse al formato documental, a la televisión o a la radio y hasta pintor amateur, Pacho O'Donnell demuestra una vez más, ahora con músculos y redes sociales, su capacidad de reinventarse a sí mismo. Y los especialistas que trabajan con adultos mayores, desde deportólogos hasta nutricionistas o psicólogos, ven con buenos ojos que él quiera mostrarse y demostrar que mejorar la calidad de vida es una posibilidad real en cualquier etapa.

Cuando O'Donnell fue diagnosticado en el 2004 comenzó a ejercitarse físicamente y a cambiar los hábitos. De a poco fue ganando calidad de vida y eso lo estimuló a volcarse de lleno a los fierros y la bicicleta fija, toda una novedad para alguien de su edad y que nunca se había destacado en los deportes.

Su fórmula es simple y efectiva: entrenar todos los días en casa. En su habitación, al lado de su cama y junto a un ventanal, tiene un "multigym", uno de esos aparatos que sirve para trabajar diferentes partes del cuerpo. Su equipo se completa con mancuernas y bicicleta fija. Nada sofisticado pero, a la vez, completo.

"Soy partidario del trabajo con fierros y bicicleta fija, anaeróbico y aeróbico. De una hora a hora y media diariamente. Es el deporte más barato porque el equipo se puede comprar en cuotas o usado. Las mancuernas hasta las podés hacer por tu cuenta, en internet te lo explican. Las he visto hechas con latas y cemento", describe O'Donnell. "Es también el deporte más cómodo porque lo hacés en tu casa". Eso impide poner excusas: "Ir a un gimnasio puede ser complicado si llueve o si no tenés movilidad o si la cuota es elevada", insiste.

O'Donnell ya se convirtió en un experto fit pero, al principio, fue clave la ayuda: "Ahora no tengo entrenador, pero en todo este proceso tuve el estímulo de un gran amigo, Ramiro Martínez, quien viéndome con sobrepeso y sin aliento me llevó a entrenar con él. Sobre todo me enseñó a no hacer malos movimientos y correr el riesgo de lesionarme", agrega.

En diálogo con NOTICIAS, el cardiólogo y deportólogo Norberto Debbag insistió en que lo de O'Donnell es un ejemplo, siempre y cuando se tenga muy presente que su transformación es gradual: "Una persona a cierta edad no puede empezar a ejercitarse sin los controles previos adecuados. En los adultos mayores, por más que no tengan síntomas, las arterias coronarias pueden tener daño por los años y eso se debe evaluar", explicó.

O'Donnell tuvo la misma recomendación por parte de su médico Javier Marino: "Me dijo que empezara a hacer ejercicios para consolidar las partes del corazón que habían sobrevivido. A partir de ahí fui corriendo el límite. Empecé con pesitas de 2 kilos y en la actualidad llego a levantar 30". Además, Debbag insistió con la necesidad de que la persona cuente con la guía de una persona idónea en entrenamiento y educación física: "Siempre tiene que ser progresivo. Cuando alguien empieza, debe iniciar la actividad con una intensidad moderada o baja según su situación".

Sobre los beneficios de la actividad con aparatos, en particular, Ezequiel Santa Coloma, traumatólogo y miembro de la Sociedad

Argentina de Traumatología del Deporte, aseguró: “Estando apto para realizar actividades de fuerza, se ha demostrado que este tipo de ejercicios en pacientes mayores es altamente beneficioso. En primer lugar porque se combaten dos problemas fundamentales que aparecen después de los 40 como es la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y la consiguiente disminución de la fuerza y resistencia muscular. Esto mejora la estabilidad, disminuye la posibilidad de caídas, combate la osteoporosis, mejora la movilidad articular, se observa menos cansancio a la hora de realizar actividades de la vida diaria y se ayuda a controlar los factores de riesgo cardiovasculares”.

El entrenamiento de O’Donnell está acompañado, además, de una buena dieta. En su caso, cuenta que consume “muchas proteínas, sobre todo pescado. Suplemento con el polvo de suero de leche y tortas de clara de huevo. Frutas, en especial manzana, y verduras, sobre todo tomates y espinacas”.

El doctor Alberto Cormillot, insiste en que “la mayoría de los estudios indican que, sin una adecuada cantidad de proteínas, es muy difícil formar músculo después de los 60 años. Hay que consumirla en forma de carne, leche, huevos o, incluso, algún batido o polvo que tenga caseína”. La dieta de Pacho, sin dudas, da resultado. Para prueba, solo basta mirar sus fotos.

Uno de los mayores logros de O’Donnell, que él adjudica a su buen estado físico, es haber conseguido trocar su propio destino sin tener un historial saludable. “He enfrentado muchos problemas de salud. Tuve la enfermedad de Albach, que es una necrosis en la cabeza del fémur y llegué a estar en silla de ruedas. Tuve una rotura del tendón de Aquiles, culebrilla y una fractura de brazo izquierdo. Estar físicamente bien impone una mejor capacidad de lucha contra las adversidades”, cuenta el historiador.

Esta mejor “capacidad de lucha” se manifiesta no solo a nivel fisiológico. Todos los especialistas coinciden en que la actividad física en la tercera edad mejora notablemente la autoestima y el humor, claves para enfrentar cualquier adversidad. Según Jorge Dugo, psicólogo deportivo y miembro de la Asociación de Psicología del Deporte, “está comprobado que los ancianos activos, incluso simplemente los que caminan a diario, se encuentran más satisfechos y adaptados que las personas que no hacen nada. El sedentarismo trae un adormecimiento general físico y psicológico porque

cognitivamente también es importante el movimiento, para la memoria, el pensamiento o la concentración. Esto, de alguna manera, da un sentido a su vida y un disfrute. Las personas empiezan a sentir, a tener una sensación de autocontrol sobre sus vidas".

O'Donnell sintió este cambio y aconseja que todas las personas mayores se deberían animar porque, insiste, "es pura ganancia": "Le digo a la gente que va a notar los resultados de forma inmediata. Y, además de la salud, te vas a hacer más amigo del espejo, vas a caminar derecho y hasta vas a mejorar tu sexualidad".

El historiador insiste en que todavía hoy existe prejuicio a la hora de hablar de vejez y sexo: "Somos nosotros los que abandonamos la sexualidad. La sexualidad nunca nos abandona, siempre está ahí, a la espera de que nuestro deseo la convoque. Por supuesto que el viagra ayuda pero el verdadero goce a toda edad tiene que ver con un buen estado físico".

"En la cultura occidental se asocia la vejez al deterioro y uno como anciano tiene la obligación de reaccionar contra eso y el prejuicio de que somos depresivos, enfermizos, aburridos. Demostrarnos a nosotros mismos de que somos capaces de energía, de creatividad, de sexualidad".

Ser viejo hoy es ser discriminado. Y no hay reacción a eso. Otros grupos sociales, como las mujeres, los obesos o los gays, lograron un lugar en el discurso políticamente correcto. En cambio las personas mayores, víctimas de la exaltación social a la juventud, son consideradas feas. Pacho se rebela contra ese prejuicio.

"Hay prejuicio de que el ejercicio físico es antagónico a la vida intelectual. No es así: está comprobado que el entrenamiento mejora la capacidad intelectual por la mayor irrigación cerebral, por la secreción de hormonas tiroideas y endorfinas, y por la elevación de la autoestima".

O'Donnell, un indignado contra la muerte que se rebela contra el descarte social de la vejez, se reinventó una vez más.

“NO SIGAMOS TRAMPEANDO: EN EL FUTURO QUE NOS AGUARDA ESTÁ EN JUEGO EL SENTIDO DE NUESTRA VIDA; NO SABEMOS QUIÉNES SOMOS SI IGNORAMOS LO QUE SEREMOS”.

SIMONE DE BEAUVOIR

LA ARRUGA

Cumplimos años y tememos perder belleza física. Tiene que ver con el modelo de la belleza juvenil, exacerbado por la publicidad en los medios de comunicación masiva y en las redes. Ese modelo estereotipado lleva a muchas personas mayores o en vías de serlo a gastar dinero en tratamientos y cirugías porque concluyen erróneamente que la solución al problema es mimetizarse con la juventud.

La floreciente industria estética (liftings, bótox, cremas, fármacos) se nutre del temor a revelar en el aspecto la verdadera edad y, de tal modo, a no ser ya atractivos. La arruga, esa venerable representación de la vida vivida, se ha transformado en algo indeseable a extirpar como si fuera una malformación o a aniquilar como si se tratase de una bacteria.

La no resignación al paso del tiempo y el mito de la eterna juventud recorren todas las culturas a lo largo de todos los tiempos del planeta que habitamos. A ello debemos, por ejemplo, el descubrimiento de la Florida, en los Estados Unidos, a comienzos del siglo XVI. Fue resultado del azar cuando el conquistador español Juan Ponce de León buscaba la isla de Bimini, donde según los indígenas encontraría la fuente de la eterna juventud.

La mítica isla de Bimini, rica y próspera, situada en algún lugar del norte caribeño, posiblemente en las Bahamas. Según la leyenda los españoles supieron de la isla por los indígenas arahuacos. Sequene, un jefe arahuaco de Cuba, había sido incapaz de resistir a la tentación de encontrar la milagrosa promesa de juventud eterna, reunió a un grupo de aventureros y se lanzó a navegar hacia el norte. Nunca más se supo de él ni de sus acompañantes, y desde entonces sus antiguos súbditos decían que Sequene había encontrado la fuente de la juventud y vivía lujosamente en Bimini.

El cronista de origen italiano Pietro Martire d'Anghiera habló del tema en una carta que escribió al papa en 1513, aunque poniendo en duda dichas historias. El que sí dio crédito a la fábula fue Ponce de León quien emprendió una expedición en ese mismo año de 1513 para localizar la fuente de la eterna juventud y en su camino descubrió el actual estado de Florida. Como era de prever, sus esfuerzos fueron inútiles y nunca halló la fuente.

Sin embargo los esfuerzos por lograr la sobrevida o la amortalidad no han cejado. En el año 2021 se lanzó Altos Labs, una compañía que busca revertir los efectos de la edad mediante la ingeniería celular. Ha conseguido una inversión de 3000 millones de dólares de megarricos como Jeff Bezos, fundador de Amazon, Larry Page, ídem de Google y otros, y cuenta con investigadores de prestigio internacional como el premio Nobel de Medicina en 2012, Shinya Yamanaka, padre de la reprogramación celular. No es la única, también Calico Lab o Unity Biotech entre otras, también con altísimas inversiones se proponen lo mismo.

DE PRONTO SER VIEJO

La toma de conciencia de la vejez es inevitable. A veces es gradual, por el envejecimiento "de los demás", por la muerte de los coetáneos, por las sensaciones y cambios corporales. A veces es brusca.

Mi padre era normalmente de carácter afable. Pero ese día se lo veía mustio, invaginado.

—A usted le anda pasando algo —le dije. No acostumbraba a tutearlo.

—Nada, no me pasa nada —se defendió.

—A mí me parece que sí.

Me miró con una tristeza que anticipó su respuesta.

—Hoy me cedieron el asiento en el colectivo.

Ver películas o series me convence indubitablemente de mi vejez, cuando veo a Julia Roberts o a Brad Pitt acusando el paso de los años, o cuando me doy cuenta de que todos y todas las que participan de una escena ya no están en este mundo. Me sucedió volviendo a ver la maravillosa *Juan Moreira* del gran Leonardo Favio, ya fallecido. Una escena la compartían sus protagonistas, Rodolfo Bebán, Elcira Olivera Garcés, Augusto Kretschmar, Alba Mujica. Súbitamente tomé dolorosa conciencia de que ninguno vivía. Pero pueden descansar en paz porque han dejado una obra memorable.

La súbita revelación de que ya se es viejo o vieja a pesar de todas las maniobras para evitarlo puede producir una reacción emocional violenta, precipitar un duelo doloroso que puede llevar a la depresión cuando no se está preparado para ello, cuando nos toma desprevenidos.

El proceso puede dividirse en varias instancias que no se suceden matemáticamente y que pueden imbricarse una con otra. Imaginemos el caso de una anciana.

1. Negación. "No soy vieja, es herencia familiar de parecer de más edad" o "Lo que pasa es que no estoy pasando por un buen momento anímico".
2. Negociación. "Me haré un *lifting* para quitarme la papada" o "Tomaré esta medicación rejuvenecedora".
3. Rabia hacia aquellos que según él o ella no le han permitido vivir la vida que merecía vivir. El esposo que la maltrata, los hijos que le dan demasiado trabajo, el país que la condena a la pobreza.
4. Depresión. "Soy vieja, fea y me voy a morir pronto. Soy una tonta que no supe aprovechar las oportunidades que tuve. Siempre fui demasiado buena".
5. Resignación. "Aunque me cueste, trataré de encontrar y vivir lo bueno de ser anciana".

CIENTO DIEZ AÑOS DE VIDA

Hace 4450 años, Ptah-Hotep, consejero del faraón Izezi, escribió: “¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista se deteriora, sus oídos se vuelven sordos, su fuerza declina, su corazón ya no descansa, su boca se vuelve silenciosa y no habla. Su entendimiento disminuye y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos sus huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer solo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que pueda afligir a un hombre”.

Las inscripciones indican que Ptah-Hotep falleció alrededor de los 110 años, cifra mágica para los egipcios que indicaba vejez. En un brillante ejemplo de inconsecuencia, después de haberse lamentado de los achaques de la vejez, dice a su hijo: “Que puedas vivir tanto tiempo como yo. Lo que he hecho en la tierra no es despreciable. El dios me ha reconocido ciento diez años de vida y un lugar preeminente entre los ancianos, porque he servido bien hasta la muerte”.

Recorriendo los males que atormentaban al anciano visir se comprenden las razones de nuestra supervivencia ya que todos ellos son patologías hoy resueltas o aliviadas por la ciencia médica: presbicia o cataratas, hipoacusia, afección cardíaca, prevención y alivio del Alzheimer y otras enfermedades degenerativas, artritis, depresión. Casi ninguna de dichas enfermedades impediría hoy una vejez activa.

“LA VEJEZ DISCAPACITADA ES UN INVENTO DE LAS EMPRESAS FARMACÉUTICAS PARA VENDER SUS PRODUCTOS.”

UN SEGUIDOR DE MI INSTAGRAM

LA VEJEZ EN LA EDAD MODERNA

Va desde la llegada de Colón a América en 1492 hasta las revoluciones francesa, norteamericana y de las colonias españolas en América. Aunque las teorías políticas del siglo XVI (Maquiavelo, F. Bacon) muestran en sus discursos confianza en la juventud, eso no impide que la situación de los ancianos mejore, hay muchos al frente de cargos de responsabilidad en la política, la economía y el arte, tanto en ambientes laicos como eclesiásticos.

Esta contradicción también se aprecia en los ambientes artísticos. Shakespeare, magnífico observador, supo expresar la situación ambigua de la vejez en el *Rey Lear* y otras obras, no solo de su época sino en una dimensión universal. También se permitió el sarcasmo: "Los viejos desconfían de la juventud porque han sido jóvenes".

Pintores como Durero, Rafael o Tiziano dulcificaron rasgos y actitudes en sus retratos de ancianos, mostrando una imagen más amable. Al llegar al siglo XVII las críticas en la literatura bajan de tono y se concede al viejo mayor valor que en siglos precedentes. Corneille, quien marcó las reglas del clasicismo francés, creó figuras de ancianos que siguen siendo hombres a los que ningún sentimiento humano les está vedado por la edad.

La clase dominante, formada por la aristocracia y el clero, que basaban su poder en la propiedad de la tierra, fue siendo desplazada por la burguesía comercial y financiera que adquiere de forma creciente el poder económico y social. Se produjo el paso de una sociedad de estructura agrícola y mercantil a otra de carácter industrial y financiero y esta primera revolución industrial constituyó el inicio del proceso capitalista. Junto a estos cambios se produjo una revolución intelectual, el "Siglo de las Luces", en el que se apoyó ideológicamente el Despotismo Ilustrado, el intento de amalgamar el Absolutismo con las ideas de la "Ilustración" a mediados del siglo

XVIII, que influyó en todo el pensamiento europeo.

La asistencia pública fue reformada estimulando la beneficencia lo que atenuó la miseria de ancianas y ancianos. Se beneficiaron de una vida social más compleja que exigía cualidades de experiencia, de inteligencia y de menor esfuerzo físico. El tiempo de la vida activa se alargó y los sexagenarios intervenían en la vida social. Las empresas eran familiares y dirigidas por el miembro de mayor edad.

La burguesía en ascenso creó una ideología que valorizó la vejez, porque el anciano simbolizaba la unidad y la permanencia de la familia, permitiendo a través de ella la transmisión hereditaria de las riquezas y su acumulación, base del capitalismo y el individualismo burgués. El jefe de familia envejecido gozó de prestigio conservando sus propiedades.

El pensamiento liberal y sus consecuencias políticas revolucionarias que derivan en la formación de repúblicas significaron no solo un cambio de poder, sino la aparición de un contingente nuevo de ciudadanos: los burócratas, término que proviene del francés, *bureau*, que significa "oficina". Aparece en la escena social un influyente estamento de funcionarios que algunos han denominado el sector terciario, a diferencia del primario de los campesinos y artesanos y los secundarios referidos a los obreros surgidos de la Revolución Industrial.

Antes de las revoluciones liberales el poder se asentaba en los reyes, sus familiares y algunos cortesanos de la nobleza. El Estado se identificaba con personas concretas. En cambio, el Estado moderno es impersonal, reglamentado y el poder se hace representativo, delegación del pueblo. Se entiende que, en este sistema, surja la progresiva despersonalización y el creciente predominio de los funcionarios de la nueva organización.

Este proceso se asocia con la jubilación, cuyo lejano antecedente se remonta, como hemos visto, a la Roma Antigua. Palabra tomada del latín "jubilare" que significaba "lanzar gritos de júbilo" significado que para la mayoría de mis compatriotas sonaría a ironía. Como llamar "edad dorada" al tiempo de vivir de la jubilación.

En tiempos modernos nació como una recompensa a los trabajadores de más de cincuenta años. Ya se conocían pensiones en los Países Bajos

a los funcionarios públicos en 1844. En Francia los primeros en obtenerlos fueron los militares y funcionarios públicos; luego a los mineros y otras labores consideradas peligrosas.

EL VIEJISMO EN EL CINE

Una gran película del neorrealismo italiano, *Umberto D.*, dirigida por Vittorio de Sica y con guion de Cesare Zavattini, nos muestra descarnadamente el drama del prejuicio hacia la vejez.

Umberto D., un empleado del gobierno retirado, es uno de los participantes en una manifestación de jubilados que exigen un aumento de sus miserables pensiones. Cuando el grupo es dispersado por la policía Umberto vuelve a la pensión donde vive y descubre que la propietaria ha alquilado por una hora su habitación a una pareja para tener relaciones sexuales, y ante su protesta lo amenaza con gritos destemplados echarlo al final del mes si no es capaz de pagar las quince mil liras de alquiler atrasado que le debe. A pesar de que el anciano junta un tercio de la deuda vendiendo un reloj y varios libros, la casera no acepta el pago si no cubre la deuda completa.

Umberto cuenta con dos únicos vínculos positivos, el de su perro Flike y el de la simpática y joven criada de la pensión, que acaba confiándole que está embarazada pero que duda sobre cuál de dos soldados, uno de Nápoles y otro de Florencia, es el padre.

Una noche, sintiéndose enfermo, el anciano llama al hospital, por lo que es ingresado y diagnosticado de anginas. Cuando es dado de alta a los pocos días y vuelve a la pensión descubre que está en obras. La casera va a casarse y la habitación que alquilaba al anciano pasará a formar parte de la nueva sala de estar. Umberto también se entera de que Flike, que había dejado al cuidado de la sirvienta, huyó por una puerta que alguien dejó abierta. Desesperado lo busca hasta encontrarlo en la perrera municipal.

Viéndose obligado a marcharse de la habitación y ante la negativa de un amigo a hacerle un préstamo el hombre contempla la idea del suicidio pues es demasiado orgulloso para mendigar en las calles. Antes de marcharse para cumplir con su propósito, da un último

consejo a la joven criada, que se deshaga del novio de Florencia.

Con la intención de quitarse la vida, Umberto busca con quién dejar a su amado Flike, desde una pareja que guarda perros hasta una niña pequeña, pero nadie acepta quedárselo. Intenta abandonarlo pero el perrito consigue volver a encontrarlo.

Decidido a cumplir de todas maneras con el acto que le dicta su desesperanza, el anciano toma al animalito en brazos y se para en la vía, cuando el tren está a punto de llegar. Entonces Flike, asustado, se suelta de los brazos del viejo, salta y huye.

Umberto, abandonando la idea del suicidio, corre detrás del perrito, logra que vuelva a confiar en él, y comienzan a jugar mientras la cámara los toma alejándose por el parque quizás hacia un futuro mejor. El instinto de vida ha logrado vencer al de muerte.

“DENTRO DE VEINTE AÑOS LAMENTARÁS MÁS LO QUE NO HICISTE QUE LO QUE HICISTE. ASÍ QUE SUELTA AMARRAS Y ABANDONA EL PUERTO SEGURO.”

MARK TWAIN

LA SOLEDAD

El Umberto del film que comentamos padece la tragedia de la soledad. Las viejas y los viejos tememos quedarnos solos. La soledad siempre es amenazante. Quizás porque nos enfrenta a nosotros mismos. Y no solemos ser los mejores amigos de nosotros mismos. Además la soledad se parece mucho al desamparo, destino doloroso de muchas personas mayores sumidas en la pobreza.

> "La epidemia de la soledad ya supera a la obesidad como amenaza para la salud. Todos tenemos momentos de soledad. A veces es muy necesaria, incluso productiva y enriquecedora, pero cuando es elegida.
>
> La soledad de los mayores que viven en esta sociedad cada vez más desarrollada y más deshumanizada es una soledad no buscada, que a veces adquiere su peor cara: la soledad en compañía de alguien para quien un adulto mayor es poco menos que un estorbo. Terrible e inmerecida soledad, porque ellos lo dieron todo por acompañar y hacer crecer a quienes ahora los hacen sentirse tan solos.
>
> Erradicar la soledad solo necesita que la sociedad recupere valores de solidaridad y respeto por los seres humanos".
>
> L. STREJILEVICH (33)

Las causas más frecuentes de la soledad son la viudez y el alejamiento de hijas e hijos. Con la muerte de uno de los cónyuges el que sobrevive debe sobreponerse a todo aquello que "se lleva" el o la que ya no está. Es común que en las parejas se distribuyan las responsabilidades: uno o una se hará cargo de lo administrativo y el otro o la otra de la sociabilidad, las tareas domésticas por una parte y lo laboral por otra. No le es fácil al superviviente hacerse cargo de la parte para la que no está entrenado.

Ningún duelo es fácil, a veces desencadena un proceso depresivo severo cuando hay un terreno previo que lo facilita o cuando hay condiciones familiares o socioeconómicas que lo precipitan.

En una entrevista en el diario *El País* de España, Rosa Montero dijo: "Hay muertes que se llevan un pedazo de tu vida y ese pedazo no lo vas a recuperar jamás. Un pedazo de tu ser. Al perder a esa persona que da testimonio de tu vida, que está en tu memoria formando parte de tu vida, es que has perdido parte de memoria, parte de tu pasado pero también parte de lo que tú eres, de tu futuro. Es como si hubieras perdido una mano, un pie y de eso no te recuperas. Te dicen 'Ya te vas a recuperar…' ¡qué tontería!, no vuelves a ser esa persona jamás. Te puedes reinventar y al reinventarte te puedes hacer mejor, puede que tu nueva vida, que siempre va a llevar esa mutilación, sea incluso mejor que la anterior y más feliz".

Los duelos normales, tanto en jóvenes como en mayores de edad, emparentados con los que ya hemos descripto para cuando se toma conciencia del envejecimiento, deben atravesar varias etapas: 1) La negación, *no es posible, estaba muy bien*; 2) La rabia, *te fuiste, me abandonaste, no deberías haberte muerto y dejarme solo o sola*; 3) La culpa, *debería haberlo evitado, no me esforcé lo suficiente*; 4) La depresión, *sin vos la vida no tiene sentido, no me las voy a poder arreglar por mi cuenta*; y por fin 5) La resignación, la aceptación de la pérdida que permite el recuerdo de los buenos momentos y abre la posibilidad de establecer nuevos lazos afectivos. No solo de pareja sino también de amistades, de compañeras y compañeros de alguna actividad cultural, de tareas, de compromiso con propuestas políticas o solidarias, etcétera.

La ruptura del vínculo por muerte o abandono vuelve a poner sobre el tapete de la psicología de los duelantes las dificultades caracterológicas originales de entablar relaciones amistosas o amorosas. Una defensa de exponerse a una temida nueva relación es sostener un recuerdo obsesivo del o de la ausente que opera como un socialmente aceptable refugio ante lo desconocido, ante el cambio. Mejor recordar que animarse.

> "Lo recordaba. Todavía lo recordaba. Había olvidado muchas otras cosas de una vida que se iba haciendo aterradoramente larga, y sabía

que ciertas desmemorias funcionan como una estrategia de supervivencia: se imponía soltar lastre para mantenerse a flote y no encallarse en los rencores, los conteos de ilusiones truncadas, la evocación urticante de promesas alguna vez creídas y tantísimas veces incumplidas. Hasta un tipo como él, un empecinado recordador, casi un memorioso capaz de recordarlo todo, debía permitirle a su conciencia practicar ciertos barridos, limpiezas anímicas y psicológicamente higiénicas, para tratar de impedir que la carga de remembranzas lo enterrase en el cieno de las inquinas y las frustraciones. Sobre todo, para no pensar que otra vida habría sido posible, y, la vivida, un error, matizado con culpas propias e imposiciones ajenas".

LEONARDO PADURA, *Personas decentes*

Mejor eternizar sobre la repisa el retrato del fallecido o fallecida que dejar el espacio libre para la nueva posibilidad. A ello colaboran familiares y amistades quienes, con la mejor intención, tienden a mantener vivo el recuerdo del ausente.

El impacto afectivo que provoca la pérdida de la pareja potencia las ansiedades acerca de la cercanía e inevitabilidad de la propia muerte. Estadísticamente el miedo suele ser mayor en las mujeres, lo que no carece de lógica pues, según estudios, el 14% de los hombres mayores de 65 años son viudos, mientras que lo son el 58% de las mujeres de esa edad.

En *El año del pensamiento mágico* (34) la escritora estadounidense Joan Didion escribió a raíz de la muerte de su esposo, John Dunne, también escritor:

Las personas que acaban de perder a alguien tienen una mirada que quizás solo reconozcan los que han visto esa mirada en su propio rostro. Yo la he visto en mí y ahora la veo en otros. Es una mirada de extrema vulnerabilidad, desnudez y sinceridad. Es la mirada de quien sale de la consulta del oftalmólogo con las pupilas dilatadas a la radiante luz del día o la de quien suele llevar gafas y de repente le obligan a quitárselas.

Las personas que han perdido a alguien parecen desnudas porque ellas mismas se creen invisibles. Yo misma me sentí invisible durante

> un tiempo, incorpórea. Me parecía haber cruzado uno de esos ríos míticos que separan a los muertos de los vivos y haber entrado donde solo podían verme aquellos que recientemente habían sido privados de un ser querido. Comprendí por primera vez la poderosa imagen de los ríos, la laguna Estigia, el Leteo, el barquero con su capa y su remo.
>
> Comprendí por primera vez el significado de la práctica del suttee [N.del A.: antiguo rito hindú en el que la esposa se inmolaba junto con el cadáver de su esposo]. Las viudas no se arrojaban a la pira por el dolor de la pérdida. La pira ardiente era una precisa representación del lugar al que su dolor (no sus familias, ni la comunidad, ni la costumbre, sino su dolor) las había conducido.

En cuanto al alejamiento de los hijos por estudios, mudanza, matrimonio, o por emigración por razones políticas, como sucediera durante la dictadura del Proceso, o por motivos económicos como en el 2001 o en la actualidad, genera lo que se ha dado en llamar el "síndrome del nido vacío", basado en el mandato de la cultura occidental que establece que es primordial tarea de los padres ocuparse de los hijos, sobre todo de la madre, potenciando su rol de cuidadora en desmedro de sus propios intereses, función que podrá extenderse a otros familiares "necesitados" de sus cuidados.

Son los dictados arquetípicos de una "buena madre" y un "buen padre", y presupone que los progenitores deben sufrir necesariamente el alejamiento de los hijos e hijas. Pero ello solo es doloroso en extremo si los padres se identifican demasiado con dichos roles en cuyo caso, nuevamente como en el caso del fin de las parejas, se está ante una pérdida y confusión de la propia identidad.

El "nido vacío", en cambio, puede ser positivo en permitir a los progenitores una mayor disponibilidad de tiempo para contactar y cumplir con sus deseos, como lo hemos tratado al escribir sobre el tiempo de pagar deudas con uno mismo, y también favorecer un mayor acercamiento de la pareja hasta entonces interferido por las exigencias de la crianza. "Nunca me había permitido juntarme a tomar algo con amigas", me dijo Lucía.

Aunque esto puede a veces ser perjudicial por dejar aflorar problemas de pareja hasta entonces encubiertos mediante los "hijos-

parche", quienes inconscientemente se hacen cargo de la conflictividad familiar, por ejemplo, enfermándose inconscientemente para "distraer" la recíproca agresividad de sus progenitores obligándolos a concentrarse en la solución de su salud quebrantada. Es el "chivo emisario" familiar descripto por el psicoanalista argentino Pichon Rivière. Su ausencia hará que aflore lo oculto o no dicho.

Es por todo ello importante generar ámbitos de socialización para adultos mayores. No aislarlos. En una entrevista R. Iacub dijo que el adulto mayor asista al psicólogo una o dos veces por semana en forma individual no alcanza. "Su problema es la soledad, sentirse solos ante aquello que vendrá. Hay que sacarlos de la casa, que estudien, que conozcan, que interactúen, que asistan a los centros de jubilados. El aislamiento genera estrés, por eso las intervenciones son la inclusión, el empoderamiento, el bienestar subjetivo, optimizar el rendimiento cognitivo, realizar talleres de memoria, crear nuevas configuraciones identitarias".

REDES DE APOYO SOCIAL

Los estudios recientes orientados a la evaluación de las redes de relaciones sociales en los adultos mayores han mostrado una muy amplia variabilidad, pudiendo observarse casos en que reducen su tamaño, o se distribuyen irregularmente, o pierden funcionalidad. Por el contrario pueden ampliarse, o dinamizarse, o hacerse muy funcionales.

Es decir que si bien algunos hechos como la muerte de familiares y amigos, la migración, la jubilación o el ingreso a una residencia geriátrica pueden impactar negativamente en la socialización del adulto mayor, la vejez no implica inexorablemente aislamiento y soledad, por el contrario gran parte de las ancianas y los ancianos, como ya hemos visto, disponen de recursos relacionales elevados que les permiten conservar e incorporar nuevos vínculos a su red.

Si bien el tamaño de la red tiende a reducirse en la vejez, el número de relaciones íntimas y el apoyo emocional del cual se dispone es relativamente estable a lo largo de la vida y hasta las edades más avanzadas (35). Los motivos que, en algunos casos, tienden a generar perturbaciones de la red, no se reducen solo a características de la vejez sino a la frecuente falta de respuestas inclusivas y socializantes por parte de familiares y demás relaciones, conductas dictadas por el "viejismo" de dar por sentado la pasividad y falta de interés por parte de los mayores de edad, con la consecuencia de su aislamiento.

LA AMISTAD EN LA VEJEZ

Una investigación realizada en Australia revela que los adultos mayores con grupos de amigos tienden a tener una expectativa de vida más larga que aquellos que tienen pocas amistades.

Es probable que tener amigos refuerce la autoestima y promueva bienestar psicológico al contar con una persona que puede estimularlo a cuidarse y mejorar su salud, con la que puede abrir su corazón e intercambiar confianza y confidencia. También la posibilidad de proyectar su vida de una manera más personal y con menos limitaciones que en sus grupos familiares, que los encierran en lo estereotipado y suelen identificarlo con ciertos roles fijos como el de buena cocinera o el que trae vino, que pueden terminar siendo coercitivos y poco creativos. “Solo me tienen en cuenta cuando necesitan un asador”.

Entre amigos, por ejemplo, él podrá demostrar un festejado repertorio de chistes o ser un buen jugador de cartas, y sus recuerdos y anécdotas serán mejor escuchados; ella, por su parte, se reunirá con otras ancianas para hacer cursos sobre temas culturales.

> “Mientras se tenga al menos un amigo, nadie es inútil.”
>
> ROBERT LOUIS STEVENSON

La integración y la participación comunitaria han sido consideradas entre los factores que tienen mayor impacto sobre los niveles de calidad de vida en la vejez. Al respecto, en un estudio realizado en Mar del Plata se constató que los adultos mayores consideraban que disponer de buenas relaciones familiares y sociales era un aspecto de gran relevancia para la calidad de vida en la vejez.

Los hallazgos de otro estudio desarrollado en la misma ciudad mostraron que los adultos mayores que poseían niveles de

participación, integración y apoyo informal más elevados presentaban las mayores puntuaciones en satisfacción vital.

ELOGIO “VIEJISTA”: “¡QUÉ BIEN ESTÁS!”. TRADUCCIÓN: NO PARECÉS ANCIANA. COMO SI ESTO FUERA ALGO MALO.

LA VEJEZ EN LA EDAD CONTEMPORÁNEA

Es el nombre con que se designa el período de tiempo que va desde la Revolución francesa, la norteamericana y las rebeliones de las colonias españolas hasta la actualidad. Las transformaciones del trabajo por la Revolución Industrial fueron nefastas para los viejos pues al avanzar en edad no podían soportar el despiadado ritmo de trabajo que imponían las empresas para obtener el mayor provecho económico, cebados en la plusvalía, por lo que morían prematuramente o cuando por sus escasas fuerzas se los privaba del empleo quedaban reducidos a la miseria, carentes de cobertura económica por parte de la empresa o el Estado.

A mediados del siglo XIX la figura más considerada era la del empresario, la iniciativa era la cualidad más necesaria y los hombres jóvenes se imponían por su audacia. Las sociedades anónimas por acciones sustituyen al capitalismo familiar y el hombre de edad pierde prestigio y poder. El mayor valor pasó a ser el conocimiento moderno y por lo tanto la experiencia y sabiduría de tiempos pasados, como hemos señalado, ya no son apreciados, además del gran valor que se le otorga a la apariencia física y estética en la cultura occidental, centrada en la juventud y su capacidad de producir y consumir.

Debido al desarrollo de la ciencia la esperanza de vida se alarga y el número de ancianos crece, lo que da pábulo al “viejismo” de considerarlos una carga improductiva. Su situación empeora porque la mujer, secularmente encargada de su cuidado, se desembaraza de tal condena cultural y sale a ganar su paga y a incorporarse masivamente al mercado laboral, por lo que la persona mayor se transforma en un ser desprotegido, aislado, mal asistido por el Estado, especialmente los que viven en zonas urbanas.

LAS ZONAS AZULES

Las “zonas azules” son lugares en el mundo donde se encuentran personas longevas que llegan a superar los 100 años de edad. Estas regiones fueron identificadas por los científicos y demógrafos que han encontrado que las características específicas locales y las prácticas dan lugar a una alta incidencia de casos de longevidad. La denominación proviene de que los primeros investigadores fueron marcando las zonas con rotuladores azules.

Las cinco regiones identificadas y discutidas por Dan Buettner, autor del libro *El secreto de las zonas azules* (36), son:

- Cerdeña, Italia (específicamente Provincia de Nuoro y Ogliastra).
- La isla de Okinawa, Japón.
- Loma Linda, California.
- Península de Nicoya, Costa Rica.
- Icaria, isla de Grecia cercana a la costa turca.

Las características que comparten longevas y longevos de estas zonas son:

- Estar activos cumpliendo con las exigencias cotidianas.
- Tener un propósito de vida claro para levantarse cada día.
- Mantener el estrés bajo.
- Llenar tan solo el 80% del estómago al comer (mi padre decía que había que levantarse de comer con hambre).
- Tener una dieta principalmente vegetal y frutal.
- Tener un consumo moderado de alcohol de calidad.
- Socializar con personas estimulantes en actividades gratificantes.

- Mantener relaciones estrechas con familiares y amistades queridas.
- Pertenecer a una comunidad espiritual o solidaria.

Como puede apreciarse, estos principios no difieren de los que proponemos en estas páginas.

DECIR "GRACIAS"

En un capítulo anterior nos propusimos decir "te quiero" a quienes amamos enmudeciendo lo que preferimos dar por obvio para no afrontar la difícil tarea de expresar nuestro amor sincero.

Cuando nos ocupemos de la sociedad posmoderna en que vivimos veremos que uno de sus pecados es la escasa predisposición a las relaciones profundas, comprometidas. Es nuestro deber de viejas y viejos, basados en la experiencia acumulada, superarlo.

En mi caso pude expresar mi gratitud a Gloria Rodrigué, presidenta entonces de la prestigiosa editorial Sudamericana, y a Enrique Pezzoni, su director editorial, que había publicado la mayoría de mis libros. A pesar de estar yo exiliado y de estar incluido en la más negra de las listas por la ominosa dictadura del Proceso, decidieron publicar otro libro mío, en este caso la novela *Las hormigas de Chaplin*, sabiendo que nadie se animaría a publicar una crítica o comentario, lo que la condenaba a un inevitable fracaso económico. Fue un acto de nobleza y coraje.

Mi agradecimiento quedó pendiente durante varios años, por distintos motivos que no justificaban la demora, pero finalmente pude saldar esa deuda en un emotivo encuentro con Gloria.

Carlos Sisto fue un destacado médico psiquiatra que dio clases de su especialidad cuando yo cursaba la carrera de Medicina. Yo era un joven neurótico que no encontraba su lugar en la vida y no sabía a quién confiarle mis problemas. Me gustó la personalidad cálida y los conceptos amplios de Sisto, entonces al final de una de sus clases me animé a decirle que me gustaría tener un encuentro con él fuera de la cátedra.

Me citó en el neuropsiquiátrico donde hacía guardias. Lo primero que le aclaré es que no tenía dinero para pagar las sesiones. No fue inconveniente para varios encuentros en los que entendió que yo tenía

un espacio vacío en el imaginario lugar de padre y desde allí me señaló varios aspectos de mi psicología; con el correr del tiempo fui entendiendo que eran más importantes que lo que yo percibí en ese momento, abriéndome el camino hacia un riguroso y prolongado tratamiento psicoanalítico que me permitió encontrar recursos en mí mismo para vivir la vida intensa que he vivido hasta hoy. Aunque nunca podría alardear de ser una persona psicológicamente sana. Pero suficientemente compensada como para haber llegado hasta aquí.

Sisto me prescribió también una medicación que tomé bastante tiempo porque disminuyó mi ansiedad y me permitió pensar mejor. Treinta años después busqué pacientemente en internet una forma de dar con él y pude manifestarle mi conmovido agradecimiento.

A lo largo de nuestras vidas ciertas personas han sido fundamentales. Porque fueron maestros generosos en la actividad que elegimos, porque nos dieron un consejo que orientó nuestra existencia, porque nos abrieron puertas decisivas, porque nos acompañaron en momentos dolorosos o confusos. A lo mejor fue hace mucho tiempo. La pregunta es: ¿Esas personas saben que les guardamos gratitud? ¿Se lo dijimos? No nos engañemos con el “alguna vez se lo voy a decir” o “cuando nos encontremos se lo digo”.

Demostremos que es cierto lo de la sabiduría de la vejez. Hagámoslo ya mismo.

“NO ES EL TIEMPO EL QUE NOS FALTA. SOMOS NOSOTROS QUIENES LE FALTAMOS A ÉL.”

PAUL CLAUDEL

LA VEJEZ Y EL SEXO

La posición de nuestra sociedad respecto de la sexualidad de los ancianos y las ancianas es prejuiciosa. Cuando algunas o algunos de ellos exhiben predisposición y deseo se los descalifica como viuda alegre o viejo verde, dando por cierto el "viejismo" que pasada cierta edad se deja de ser hombre o mujer completos accediendo a una categoría de ser asexuado. La persona mayor que experimenta la necesidad de vivir su sexualidad siente que no es normal, que ya ha pasado su tiempo, suelen también negarse la masturbación como algo impropio de su edad.

La actividad sexual en la vejez disminuye no por motivos de edad, ya que el deseo sexual nos acompaña hasta el último momento de nuestras vidas, sino, principalmente, por el abandono que los seres humanos hacemos del cuerpo cuando llegamos a la edad adulta. Alrededor de los cuarenta años, como promedio, decidimos, obedientes a una pauta cultural que se nos impone desde lo inconsciente, que el cuerpo "es cosa de jóvenes".

Uno de los motivos es que el cuerpo siempre tuvo "mala prensa", las religiones lo hacen sede del mal, del pecado. "Huid de la fornicación. Todos los demás pecados que un hombre comete están fuera del cuerpo, pero el fornicario peca contra su propio cuerpo" (Corintios 6:18).

La industria, de acuerdo a la lógica del rédito económico, alienta que a partir de cierta edad la única posibilidad de sostener erecciones suficientes para el acto sexual son pastillas que se compran. Tener relaciones sexuales se cotiza en farmacias como si la potencia sexual nada tuviera que ver con un cuerpo bien tratado y con natural capacidad y deseo.

Es indudable que el viagra, el sidenafil y similares, han favorecido relaciones sexuales más allá de los límites biológicos naturales de cada

hombre, prolongando y haciendo eficiente su rendimiento amatorio. Pero no debe olvidarse que un buen estado físico es la mejor garantía de una capacidad sexual satisfactoria. Además hay que tener en cuenta que mantener una relación sexual artificialmente inducida representa un esfuerzo que requiere respuesta cardíaca y respiratoria, riesgoso en caso de precarias condiciones físicas. Los colapsos por este motivo son considerablemente más numerosos que los conocidos.

Está ya claro que el "viejismo" da por sentado que las personas mayores pierden deseo y actividad sexual. Por el contrario, muchas parejas ancianas encuentran mayor satisfacción en su vida sexual que cuando eran más jóvenes. Tienen menos distracciones, más tiempo y privacidad, no se preocupan por causar un embarazo y el "nido vacío" les permite disfrutar de una intimidad mayor con su pareja.

La sexualidad anciana se centra en el erotismo, abre un área más amplia que va más allá de la penetración como imposición de desempeño, e incluye el deseo, la masturbación, la ternura, la caricia, los juguetes, la lentitud, la espera y una amplia variedad de formas posibles de lograr placer. El erotismo y la consideración de la sexualidad en un sentido amplio descalifican por completo su imposibilidad durante la vejez y las limitaciones impuestas exclusivamente por la edad.

Las personas viejas suelen manifestar rechazo hacia sus cuerpos ya no jóvenes. Los ven como extraños, ajenos, invadidos por canas, arrugas, várices, deformados por panza, flaccidez y aumento de peso. El "viejismo" obedientemente incorporado y actuado por los propios ancianos y ancianas.

Eso sucede porque la comparación es con cuerpos jóvenes, dotados de la belleza ensalzada por la sociedad en que vivimos. Pero lo real es que la belleza de los cuerpos ancianos debe ser juzgada en relación a sus pares. Sin duda hay una belleza corporal adecuada a cada época etaria.

Pero como hemos dicho, el prejuicio supone que los viejos no tenemos cuerpos sino ruinas de lo que fuimos años antes. En mi Instagram publiqué alguna foto mía entrenando sin remera. No faltó el comentario de alguien que postuló airadamente que los viejos no debían mostrar su cuerpo. Si los jóvenes pueden, ¿por qué no las

personas mayores?

Pero es de reconocer que el envejecimiento normal puede traer cambios tanto en los hombres como en las mujeres que a veces afectan la capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales. Por ejemplo, a medida que las mujeres envejecen la vagina puede acortarse y estrecharse, sus paredes volverse más delgadas y algo más rígidas, habrá menos lubricación vaginal y esto podría provocar que la penetración sea dolorosa y por lo tanto menos deseable. En cuanto a los hombres mayores suele suceder que tarden más en lograr una erección, o que esta no sea tan firme como solía ser, también la caída de la erección después del orgasmo puede ocurrir más rápidamente, o puede tomar más tiempo antes de que otra sea posible.

Las parejas mayores enfrentan las mismas tensiones diarias que afectan a las personas de menor edad, a las que se suman las típicas de la edad como la enfermedad (diabetes, arteriosclerosis), la jubilación, la soledad, la disminución de ingresos, la muerte de personas próximas y cambios en el estilo de vida, todo lo cual puede ocasionar dificultades sexuales que es conveniente hablar abiertamente con su pareja y evitar malos entendidos y la recíproca culpabilización. Muchos de estos pueden ser remediadas con comprensión o con una consulta médica oportuna. Tomar el tiempo necesario para disfrutar el uno del otro y para entender los cambios que ambos están enfrentando.

Todo ello debe incluirse dentro de la sexualidad normal de la vejez, relativizada la centralidad peneana de la penetración, apelando al goce sensual del juego y el disfrute sin exigencia, dándose el tiempo necesario. La falta de interés en la intimidad y en las relaciones sexuales pueden ser síntoma de depresión. También es importante consultar a su médico sobre medicamentos, los viejos solemos estar polimedicados, lo que puede tener efectos inhibitorios sobre la sexualidad.

La edad no nos protege de las enfermedades de transmisión sexual. Las personas mayores que son sexualmente activas pueden estar en riesgo de contraer enfermedades como sífilis, gonorrea, infección por clamidia, herpes genital, hepatitis B, verrugas genitales y tricomoniasis. El número de personas mayores con VIH/SIDA está

aumentando.

UNA CLASE REVELADORA

Cuenta R. Iacub, profesor de Psicología de la Tercera Edad y Vejez en la Universidad de Buenos Aires: "Desde hace años comienzo las clases sobre el erotismo en la vejez con una escena de la película *Nunca es tarde para amar* o *Cloud 9*, su título original". (N. del A.: El sitio Film Affinity resume su argumento: "Ella no lo buscó. Ocurrió. Primero fueron miradas de soslayo, una atracción. Pero nada de eso debía pasar. Inge tiene unos sesenta y pico años. Lleva 30 años casada y quiere a su marido. Pero se siente irresistiblemente atraída por Karl, un hombre mayor que ella, de 76 años. Hay pasión. Sexo. Vuelve a sentirse joven otra vez"). Iacub continúa:

> En ese marco, los personajes, ambos adultos mayores, apenas comienza la película tienen relaciones sexuales. La escena no apela al amor, ya que ellos apenas se conocen a través del arreglo de un pantalón, tampoco convoca una pasión desbordante ya que los gestos son mesurados, contenidos, y brevemente da fin a la misma con una misteriosa retirada. La presentación de dicha escena sexual, que tiene una naturalidad intimidante, permite mostrar algo que se nos hurta y esconde, el sexo de los viejos. Esas escenas parecen decir que allí están los que no deberían estar. Ese es el lugar de los jóvenes y los adultos, no de viejas y viejos. La escena produce que la ficción del deseo se rompa y nos encontremos con el otro lado de la escena, con la rareza de esos cuerpos, en ese lugar, y cogiendo.
>
> A la presentación sigue la pregunta a los alumnos sobre lo que vieron y muchos ponen en cuestión si se trata de un encuentro sexual circunstancial, exigido, o si aún continúa el deseo "a pesar" de ser ancianos. Para algunos genera una pregunta política, por qué se oculta ese sexo, pero también un quiebre más personal, ya que se descubren ante un prejuicio, tan implícito, que desconocían padecer.
>
> Es allí donde fui codificando las respuestas y aparecieron algunas

cuestiones que dan cuenta de lo distinto y difícilmente integrable. Las primeras reacciones apelan a la percepción de extrañeza, la palabra “raro” se repite a menudo, y se le suelen agregar frases como “no lo había visto nunca”, “pensé que no sucedía”. Luego suelen aparecer respuestas que aluden disimuladamente a lo que se percibe como feo, pero nadie lo dice de esta forma, se repite el “no es estético”, en parte como eufemismo y en parte como situar algo que la sociedad no sabe cómo interpretar. Pero a medida que siguen los encuentros entre los protagonistas del film aparece “impresión y rechazo” o “estamos acostumbrados a ver cuerpos jóvenes”, “cuesta ver eso”, “da impresión”, “como un rechazo”, “asquito”, incluso con gestos faciales.

Otra variante de lectura parece interpretar los gestos en clave de ternura, cuando muchos de estos resultaban claramente eróticos. Una alumna señaló: “si fuesen jóvenes (los actores) hubiese dicho que era erótico, al verlos viejos, lo asocié con la ternura”. También se registra una dispersión de cuestiones que no resultan relevantes y que aluden a: “qué lindas las manos, cómo se tocaban y cómo se miraban”. Y otra de las reacciones alude a valorizar el acto sexual a partir de la diferencia: “es lindo que estén entre ellos”, “ellos se gustan”. Tan alejado de sí como si fuesen individuos de otra especie.

EL VIEJISMO Y LA MUJER II

La mujer joven, símbolo de la belleza, al envejecer se convertía en la representación de la fealdad y este prejuicio hacía que con frecuencia se las tomase por brujas. Entre el 70% y el 90% de las personas acusadas de brujería durante la Inquisición fueron mujeres y la mayoría ancianas. Muchas fueron torturadas para que confesaran sus pactos con el diablo y no pocas, condenadas a horrible muerte en la hoguera.

Según algunos historiadores fue una estrategia del Estado de adoctrinamiento y disciplinamiento. Una combinación de factores, como la suba generalizada de precios, la pobreza y la hambruna extendidas, los factores climáticos adversos, hacen que Europa viva a lo largo del XVI y del XVII una crisis demográfica similar a la Peste Negra, haciendo que ciertas zonas pierdan hasta un tercio de su población. Surge la necesidad de encaminar a la mujer hacia la reproducción.

En el proceso de creación de estados modernos, que surgen en el siglo XVI, los monarcas buscaban centralizar el poder político y económico y se ve en la consolidación familiar un elemento útil para fortalecer al Estado. Se impondrá entonces disciplinar tanto los comportamientos públicos como los privados, enseñar a cada uno cuál debía ser su rol en esas nuevas sociedades. En el caso de las mujeres era el de la maternidad y el cuidado de la casa.

De forma bastante general en toda Europa se va expulsando a las mujeres de la esfera pública para arrinconarlas a la esfera doméstica. Ello permitiría crear y criar nuevos cristianos pero también nueva mano de obra y nuevos consumidores necesarios para el muy incipiente sistema capitalista. A todas aquellas que rompiesen o pudieran poner en peligro este nuevo orden que se estaba estableciendo se las disciplinaría mediante la inclemente cacería de

brujas.

Nausia Pimoulier explica que las mujeres acusadas de ser brujas eran, por lo general, las intrusas, las ‘malas viudas’, mujeres que de alguna manera rompían con el ideal que se estaba intentando imponer”, y agrega que “tampoco eran mujeres especialmente subversivas, o lo que se entendía en ese momento por ‘malas mujeres’, sino que simplemente por el hecho de ser mujer ya se vertía sobre ellas esta sospecha”.

Para la escritora y feminista Silvia Federici (37) la compulsión cultural a que la mujer se ocupe gratuitamente de la reproducción y de las tareas hogareñas es la base del capitalismo. La caza de brujas es un capítulo silenciado pero sociológicamente indispensable para interpretar la acumulación originaria y el desarrollo de las relaciones capitalistas, incluida la división sexual del trabajo. “Fue instrumental a la construcción de un orden patriarcal en el que los cuerpos de las mujeres, su trabajo, sus poderes sexuales y reproductivos fueron colocados bajo el control del Estado y transformados en recursos económicos”.

Políticamente la violenta expropiación de tierras campesinas para su privatización y apropiación por parte de la clase dominante hizo funcional la “caza de brujas” como decisión política para disciplinar y frenar cualquier intento de sublevación campesina: “Se trató de una guerra de clases llevada a cabo por otros medios. La mayoría de los acusados eran mujeres campesinas pobres mientras que quienes las acusaban eran miembros acaudalados y prestigiosos de la comunidad”.

La disminución de la persecución de las ancianas brujas se produce recién cuando las élites europeas pudieron erradicar los modos de existencia precapitalistas y lograr la disciplina social necesaria para garantizar su poder. Pero otro factor fue que la cacería provocó la histeria colectiva y las múltiples denuncias de brujería desbordaron el control de las clases dominantes. Erik Midelfort (38) explica que, en Alemania, “cuando las llamas empezaron a arder cada vez más cerca de los nombres de gente que disfrutaba de alto rango y poder, los jueces perdieron la confianza en las confesiones y se terminó el pánico”.

“ENVEJECER ES ESE PROCESO EXTRAORDINARIO POR EL CUAL SE DEVIENE EN LA PERSONA QUE SIEMPRE HUBIERA DEBIDO SER.”

BOY GEORGE

UN REGALO PRECIOSO

PREGUNTA: A los setenta y pico ha encontrado a su tercer marido. ¿Qué ha entendido del amor?

ISABEL ALLENDE: Que es más fácil en la vejez que en la juventud, cuando el mundo te tironea en muchas direcciones. De mayor sabes quién eres y lo que quieres, y ya has aprendido que el tira y afloja, la intolerancia, los celos, no te llevan a ninguna parte.

P.: No suele bastar con saberlo.

I.A.: En mi caso, en cuanto hay un inconveniente lo primero que pienso es en los días que me quedan de vida y no discuto por tonterías.

P.: Ha vivido cosas terribles como la muerte de su hija. ¿Ha aprendido algo?

I.A.: Hoy sé que soy mucho más fuerte de lo que yo creía. Ya no tengo miedo al dolor ni al riesgo porque sé que lo puedo aguantar.

P.: La vejez, ¿nos hace más sabios?

I.A.: La vejez te hace más de lo que ya eres. Si has sido un miserable, serás más miserable de viejo, y si has cultivado ciertas virtudes, se acentuarán.

P.: ¿Qué virtudes ha cultivado usted?

I.A.: La pasión por estar en el mundo, por ser una activista, luchar por las mujeres, por la justicia; y la pasión de escribir. Pero para mí lo más importante es la generosidad; si la cultivas, recibes mucho más de lo que das. Envejecer con amabilidad es una de las cosas más importantes.

P.: A usted le sienta bien.

I.A.: Mi vejez es un regalo precioso. Me siento más liviana. Me he liberado de la inseguridad, de deseos irracionales y de complejos inútiles. Voy soltando, dejando ir. Debí hacerlo antes. Pero me sigue acompañando la pasión.

EL GRINGO VIEJO

Famoso por sus artículos periodísticos y sus cuentos de terror, el escritor estadounidense Ambrose Bierce, nacido en Ohio el 24 de junio de 1842, decidió a sus 71 años que ya era tiempo de lanzarse a la aventura. Para ello eligió nada menos que cruzar la frontera e incorporarse a la sangrienta guerra civil mexicana tomando partido por Pancho Villa y los suyos en diciembre de 1913. A partir de entonces nada se supo de Bierce, uno de los misterios más grandes de la historia de la literatura.

Antes de partir a México, en una carta fechada el 1 de octubre de 1913, escribió a una de sus familiares en Washington: "Adiós. Si oyes que he sido colocado contra un muro de piedra mexicano y me han fusilado hasta convertirme en harapos, por favor, entiende que yo pienso que esa es una manera muy buena de salir de esta vida. Supera a la ancianidad, a la enfermedad, o a la caída por las escaleras de la bodega. Ser un gringo en México. ¡Ah, eso sí es eutanasia!".

Entre las muchas versiones se supone que pudo haber fallecido en el sitio de Ojinaga (11 de enero de 1914), pues un documento de la época consigna la muerte en esta batalla de "un gringo viejo". La versión documentada por el sacerdote Jaime Lienert atestigua que Bierce fue fusilado en el cementerio del pueblo de Sierra Mojada en Coahuila.

Basándose en esta historia el escritor mexicano Carlos Fuentes escribió su novela *Gringo viejo*, llevada luego al cine con el protagonismo del actor Gregory Peck y la dirección de Luis Puenzo.

La vejez, he insistido en ello, es una excelente oportunidad para iniciar cosas nuevas, como hizo Bierce. A veces hay que estar dispuesto a pagar el costo.

LA VEJEZ Y LA PSICOTERAPIA

Señala E. Korovsky (39) la recomendación de Freud de 1904 de no tomar en tratamiento personas cercanas a los cincuenta años —Freud tenía entonces cuarenta y ocho—, porque los ancianos acumulan demasiadas capas de material a remover, recomendación que ha tenido una gran influencia en los analistas. Esto ha hecho de la persona mayor un marginado, no solo en la sociedad sino también para el psicoanálisis. El mismo autor señala el dato de los pocos trabajos científicos dedicados al tratamiento psicoterapéutico de la ancianidad a pesar de representar el 20% de la población. Es decir que la comunidad psicoanalítica no habría sido ajena al "viejismo".

Un prejuicio basado entre otros motivos en las dificultades emocionales que la tarea crea a los psicoterapeutas, atrapados en los pliegues de la contratransferencia, es decir de las ansiedades que a partir de sus propios conflictos psicológicos le provoca la relación con su paciente anciano. Sin embargo, la experiencia señala que en ciertas circunstancias favorables pacientes de más de sesenta años, sin graves deterioros cerebrales, son pasibles de un psicoanálisis convencional con grandes beneficios. Es de destacar el resultado positivo del reanálisis de pacientes añosos que ya hubieran tenido una positiva experiencia psicoterapéutica anterior.

Soy de la idea de que, a pesar de las críticas a la prudente opinión de Freud, debe ser tomada en cuenta la valoración del riesgo que el paciente mayor haga conscientes errores o desvíos que por la edad son ya incorregibles, provocando una reacción depresiva. ¿Cuál es la razón para llevarlo a reconocer que su elección laboral ha sido un error al que ha dedicado su vida cuando su patología no le da tiempo ni fuerzas para corregirla? ¿O que su elección de la pareja con la que ha convivido muchos años en nada se debió a razones de un deseo amoroso? Cumpliendo el agorero comentario de un personaje de la

novela *La carne*, de Rosa Montero: “Ser viejo era tener un pasado irremediable y carecer de tiempo para enmendarlo”.

Habrá en cambio que estimularlo a que en el tiempo de su vejez pueda cumplir con deseos postergados en conexión con su identidad profunda. Lo positivo será que pueda planear su vida futura, el pago de las deudas consigo mismo con mayor contacto con sus verdaderos deseos vocacionales y talentos. Además la farmacología psiquiátrica ha avanzado notablemente por lo que nunca debe descartarse el uso justificado y racional de medicación adecuada para no caer en la polifarmacia.

La psicoterapia de apoyo, no “intuitiva” sino basada en conocimientos profundos de psicoanálisis, suele ser la indicación más apropiada en muchos casos, también la indicación de psicoterapia de grupo en la que se intercambian sensaciones e información de sintomatología similar con pares. Mi experiencia es que la terapia conductista cognitiva suele tener resultados positivos dependiendo de la formación y sensatez del psicoterapeuta ya que se trata de una técnica intervencionista.

Se debe tener en cuenta, cualquiera sea la metodología empleada, que lo pertinente y eficaz en la mayoría de los casos en que ancianas o ancianos no padezcan graves problemas de demencia o de depresión profunda, será promover su integración en grupos, su socialización, la construcción de redes relacionales con mayores de parecidas edades e intereses comunes. En otras páginas de este libro opinamos sobre la importancia de las amistades en la vejez.

Vamos envejeciendo, y en un momento dado nos sorprendemos viejos. Suele haber una etapa previa en la que nos damos cuenta de cuán viejos están nuestros coetáneos, también nuestros artistas favoritos, la adultez de los hijos, el nacimiento de los nietos. “Todo a mi alrededor envejece”, se lamentó Séneca. La muerte del cónyuge y de amigas y amigos, la jubilación y el cortejo de consecuencias que habitualmente acarrea, como ser la disminución del nivel económico y social, la brusca pérdida de un grupo al que quizás se perteneció durante muchos años, la inseguridad de una situación nueva, el sentimiento de pasar a ser una carga familiar por las magras jubilaciones, el distinto rol que familiares y amistades le otorgan y

promueven sentimientos de minusvalía y de marginación, los cambios en la imagen corporal. Todo esto y más configura lo que puede llamarse la “crisis de la senescencia”.

Cierta vez conversaba con mi padre en la cocina mientras se calentaba el café. De pronto se abrió un silencio. Me fue evidente que cavilaba en la hondura de su pensamiento y respeté su pausa. Cuando habló dijo:

—Los días parecen todos iguales, ayer igual a hoy, hoy igual que mañana. Pero un día te despertás y sos viejo.

En la vejez, a favor de que suele haber más tiempo disponible para pensar-se y que los balances sobre la vida vivida son característicos de la edad, puede suceder la toma de conciencia de una existencia al garete, sujeta a deseos ajenos, sin logros que consoliden la autoestima. Es este un momento en que una correcta intervención psicoterapéutica podrá encaminar a esa persona hacia el aprovechamiento del tiempo restante en cambiar el autorreproche por la acción reparadora, evitando el derrumbe en la depresión severa.

La reiteración de evocaciones, el obsesivo recordar de algunas personas mayores, que suele fastidiar a quienes lo rodean, implica un intento de reafirmación narcisista con el recuerdo de experiencias positivas. Justamente es tarea de cierto enfoque psicoterapéutico no centrarse críticamente en los conflictos del pasado sino conducir al paciente al rescate de los aspectos luminosos de su historia, evocar los recuerdos de relaciones positivas y circunstancias felices.

Un enfoque centrado en un propósito de vida que sea posible en función de las capacidades propias de la edad. De no ser así la contraidentificación melancólica, el sentimiento de inutilidad e impotencia que padece el paciente puede contaminar al analista contratransferencialmente, debe estar atento a ello para poder mantener su lugar de escucha objetiva, para recatarse de la confusión de su propia neurosis con la de paciente.

El terapeuta debe estar alerta ante la somatización como respuesta al asedio tensional de la edad avanzada. El cuerpo suele expresar lo que la palabra no dice. Comprender el sentido de los síntomas corporales como expresión de afectos inhibidos y de fantasías inconscientes pueden evitar o disminuir la medicación, que con

frecuencia empeora en lugar de mejorar al paciente anciano.

En un caso, el paciente a quien llamaremos Juan, padecía de severos dolores articulares que fueron tratados médicamente sin resultados positivos. Durante su terapia pudo hablar de su dificultad para cambiar, de sus rigideces psicológicas espejadas en las articulaciones. Sus dolores cesaron casi por completo. Además de su significación simbólica la artritis se agravaba con la inmovilidad que Juan, como muchas personas mayores, contaminadas de "viejismo", suponen que es parte inevitable de su identidad de anciana o anciano.

Es en el campo de la transferencia y contratransferencia en el tratamiento de ancianas y ancianos donde el psicoterapeuta inevitablemente pone en juego contenidos inconscientes propios, relacionados con su propio psiquismo. Cierta vez un colega me solicitó que supervisara su tratamiento de un anciano que padecía de un cáncer de pulmón. Simultáneamente su padre, con quien tenía una excelente relación, también padecía de un proceso canceroso avanzado que sumía a mi colega psicoterapeuta en dolor e impotencia. Eso le provocaba inseguridad en su desempeño terapéutico y temía perder la objetividad y neutralidad necesarias para una buena escucha y comprensión.

Siempre los conflictos de los pacientes que se relacionan con el sexo, con la agresividad, con incomunicación, con la dificultad de pareja son los mismos, con mayor o menor intensidad, que los del terapeuta. El temor a la muerte.

Esto hace de su trabajo una tarea muy delicada y también muy dedicada. Por ello es necesario atender a la exigencia de Freud de que los psicoterapeutas atraviesen una experiencia de análisis personal, si no para ser sanos al menos para conocer sus contenidos inconscientes neuróticos y evitar que estos incidan en sus procedimientos terapéuticos. En el caso de que el tratante sea una persona mayor, cómo controlar las interferencias envidiosas cuando el paciente es un joven. "Él va a seguir estando cuando yo ya no esté".

“¿ME PREGUNTAS POR QUÉ COMPRO ARROZ Y FLORES? COMPRO ARROZ PARA VIVIR Y FLORES PARA TENER POR QUÉ VIVIR.”

CONFUCIO

LA POSMODERNIDAD

Nuestra época, la Posmodernidad, ha sido llamada "el imperio de lo efímero" en alusión a lo vertiginoso de los cambios, al predominio de lo técnico-científico y de la globalización económica. La velocidad, el ruido, la fugacidad de los hechos y la prisa son características de nuestra forma de vivir, como si la meta fuese acumular datos banales que rápidamente dejan de tener sentido. Hoy nos preocupa alargar la vida y acortar las circunstancias.

Las relaciones humanas en el mundo de hoy son breves y es difícil construir vínculos. Más que relacionarse las personas se conectan, como circuitos que se encienden y se apagan como las computadoras, con la libertad de desconectar en el momento en que se quiera poner distancia.

Hoy se temen las relaciones duraderas, hay miedo al compromiso y los vínculos entre las personas son frágiles. Las relaciones son de tipo virtual, de fácil acceso y salida. "Vivimos en una sociedad postmoderna con características líquidas", define Zygmunt Bauman, "donde todo es flexible y se caracteriza por un individualismo exacerbado que nos priva del sentido de comunidad, de pensar en el otro".

La idea de duración, tan próxima al símbolo de la vejez, se reemplaza como valor social y cultural por la de instantaneidad, donde no tienen lugar el tiempo ni la experiencia. Lo "nuevo" se impone sobre lo "viejo", con tanta ansiedad que muchas veces es necesario crear lo "falso nuevo" como los celulares o los automóviles con ínfimos e innecesarios cambios pero que cumplen con la finalidad de dar por caducos a los modelos anteriores. Forzada obsolescencia que renueva el motor de la sociedad posmoderna que es la insatisfacción y su perentoria exigencia de producir, de acumular, de consumir.

Obsolescencia que se transmite por carácter transitivo a todo lo

viejo, pasado de moda, como ancianas y ancianos. Esta centralidad de lo joven, quienes están mayoritariamente en condiciones de producir y consumir hace que no pocos mayores intenten mimetizarse con ellos, no solo operándose y tiñéndose, sino también adoptando vestimenta, lenguaje y actitudes “juveniles”. Llegando muchas veces a lo grotesco, sin poder disimular que no son más que penosos disfraces.

Afortunadamente somos cada vez más las ancianas y los ancianos que reivindicamos el derecho a la vejez, que sentimos orgullo de serlo, que rescatamos lo positivo de esa etapa cada vez más prolongada y habitada, que no tenemos miedo a la Inteligencia Artificial sino que sabremos adaptarnos a sus posibilidades y defendernos de sus amenazas, que promovemos agrupaciones que fomentan el intercambio afectivo y formativo entre coetáneos, instituciones que abogan por nuestros derechos y que influyen sobre organismos públicos para que no se nos considere objetos de institucionalizada y precaria “caridad” sino sujetos de derecho y deseo que tienen mucho que aportar a la sociedad, por ejemplo nuestra capacidad de enseñar y también de aprender, reclamar que se valorice la riqueza de la experiencia que no es enemiga de lo nuevo, de lo digital, de lo robótico sino que, por el contrario, puede infundirles el alma que suele faltarles.

EL VIEJO VIZCACHA

En la sección 15 del segundo tomo de la formidable obra de José Hernández, *La vuelta de Martín Fierro*, el anciano más famoso de la literatura argentina, el viejo Vizcacha, da al segundo hijo de Martín Fierro los cínicos pero todavía actuales consejos que le permitirían adaptarse a una sociedad "civilizada" en la que impera la corrupta obsesión por el dinero y el poder, que iba remplazando a la idealizada gauchesca del amor al prójimo y a la naturaleza.

Aquí van algunos de ellos:

Jamás llegués a parar
A donde veas perros flacos.
El primer cuidao del hombre
Es defender el pellejo—
Llevate de mi consejo.
Fijate bien en lo que hablo:
El diablo sabe por diablo
Pero más sabe por viejo.

Hacete amigo del juez
No le des de qué quejarse;—
Y cuando quiera enojarse
Vos te debes encoger,
Pues siempre es güeno tener
Palenque ande ir a rascarse.

Nunca le llevés la contra
Porque él manda la gavilla—
Allí sentado en su silla
Ningún buey le sale bravo—
A uno le da con el clavo

Y a otro con la cantramilla [N. del A.: especie de picana].

El hombre, hasta el más soberbio,
Con más espinas que un tala,
Aflueja andando en la mala
Y es blando como manteca;
Hasta la hacienda baguala
Cái al jagüel en la seca.

No andés cambiando de cueva,
Hacé las que hace el ratón—
Conservate en el rincón
En que empesó tu esistencia—
Vaca que cambia querencia,
Se atrasa en la parición.

El zorro que ya es corrido
Dende lejos la olfatea—
No se apure quien desea
Hacer lo que le aproveche—
La vaca que más rumea
Es la que da mejor leche.

El que gana su comida
Bueno es que en silencio coma
Ansina, vos ni por broma—
Querrás llamar la atención—
Nunca escapa el cimarrón
Si dispara por la loma.

Yo voy donde me conviene
Y jamás me descarrío,
Llevate el ejemplo mío
Y llenarás la barriga;
Aprendé de las hormigas,
No van a un noque [N. del A.: bolsa en que se transportan alimentos] vacío.

Si buscás vivir tranquilo
Dedicate a solteriar—
Mas si te querés casar,
Con esta alvertencia sea,
Que es muy difícil guardar
Prenda que otros codicean.

Y gangoso con la tranca,
Me solía decir, "potrillo,
Recién te apunta el colmillo
Mas te lo dice un toruno,
No dejés que hombre ninguno
Te gane el lao del cuchillo".

EL AFUERA EXISTE

De una seguidora en Instagram:

> Tengo 82 años, según dice mi médico una salud impecable aunque hay una rodilla que me recuerda la edad. Solo eso. Doy clases de piano, pinto... pero el cuerpo está ahí, esperando. Tengo el Parque Las Heras muy cerca y tus palabras me dejaron pensando… comenzaré a recorrerlo, se lo debo a mi cuerpo y... ¡a vos!

Días más tarde:

> Gracias a tus serenas palabras, me decidí a ir al Parque Las Heras. ¡Descubrí algo buenísimo! Han organizado encuentros de gente mayor todos los días de 9 a 11. Ayer fui y lo pasé muy bien. ¡Muchas gracias! Fue gracias a tus palabras… ¡Descubrí que en el mundo hay gente!”

UN HIJO MÍO ME PREGUNTÓ POR QUÉ ESCRIBÍA ESTE LIBRO. PARA CELEBRAR LA VEJEZ, LE RESPONDÍ. HAY MUCHO PARA CELEBRAR.

LA CONCIENCIA DEL PASO DEL TIEMPO

Byung Chul-Han en *El aroma del tiempo* (40) se refiere a características de la sociedad actual que hacen difícil la buena vejez, atravesada por la conciencia del tiempo. “El tiempo se escapa porque nada concluye, y todo, incluido uno mismo, se experimenta como efímero y fugaz. Hay una concepción bucólica del tiempo, como una suerte de representación donde el otoño, el invierno, la primavera y el verano han sido sustituidas por una estación átona e indefinida”. Han lo llama disincronía, un abismo donde cada instante es igual al anterior: “No existe ni ritmo, ni rumbo que dé sentido y significación a la vida”, se lamenta.

“Hoy en día morir resulta especialmente difícil. La gente envejece sin hacerse mayor”. Si siempre se había considerado el tiempo como el mayor enemigo de cualquier organismo vivo, Han recurre aquí a su ausencia para lamentar que sin él, nuestras vidas quedan reducidas a un estado de falsa criogenización donde nunca pasa nada. Vivir en ese limbo que “reduce el tiempo a una simple sucesión de instantes que parecen integrar un bloque sólido, tiene como consecuencia que la única realidad, la realidad final de cada uno de nosotros, es que solo nos tenemos a nosotros mismos. Envejecer, y tomar conciencia del paso del tiempo es necesario para estar en el mundo”.

“La finitud, cuando es asumida, sustrae a la existencia de la infinita multiplicidad de responsabilidades de bienestar, facilidad, huida de responsabilidades, que inmediatamente se ofrecen, y lleva al *Dasein* [vocablo utilizado reiteradamente por Heidegger y que podría traducirse como “el estar haciendo algo ahí”] a la simplicidad de su destino”.

EL VIEJISMO EN LA CULTURA POPULAR

En las letras del tango no faltan las alusiones “viejistas” a veces con humor. O con pretendido humor…

Cuando un viejo se enamora
pierde toda su carpeta
y hay que ver los papelones
que hace al ver a su pebeta.
Frente a aquella que lo hechiza
le palpita el corazón
y no larga una sonrisa
por temor que la postiza
se le piante del buzón.

MANUEL ROMERO,
“Cuando un viejo se enamora” (milonga)

“LA EXALTACIÓN DE LA JUVENTUD COMO ÚNICA EDAD DIGNA DE ENCARNAR EL IDEAL HUMANO, UNIDA AL DESPRECIO DE LA VEJEZ, VISTA COMO DEGRADACIÓN O DISCAPACIDAD, HA SIDO EL ÍCONO DOMINANTE DE LOS TOTALITARISMOS DEL SIGLO XX.”

PAPA FRANCISCO

NO HAY VEJEZ SINO VEJECES

Posteo en Instagram de una de mis seguidoras:

He comenzado ya hace algunos años la llamada tercera edad, tengo 67 años.
Viví y acompañé a mis padres durante su vejez y cuando sus almas dejaron su cuerpo. ¡Cuánto para expresar!
Recuerdo a mi madre joven decirme: "No quiero envejecer!!".
Y si hubiese sabido cómo fue su vejez hubiera estado aún más aterrada.
Cuánta verdad cuando Ud. dice que construimos nuestra propia vejez. Esto es válido si tuvimos la suerte de acceder a la educación o a tener nuestra mente activa en la infancia.
Mi madre, su niñez en el campo y en pobreza, solo cursó hasta 3er o 4to grado.
Dolorida por su columna, sus articulaciones, se negaba hacer gimnasia, se negaba a aprender cosas nuevas:" ¡Yo no voy a aprender a usar eso!", "eso" era el microondas.
Cuando aún no era tan anciana, me decía "Yo no me junto con los viejos, solo hablan de dolores".
Y ya anciana solo se quejaba de sus dolores e incomodidades, su único tema.
La negatividad continua, estar encerrada, no querer salir a caminar, no socializar hizo de su vejez un calvario. Vivió hasta los 92 años, con poca lucidez. Cerca de la muerte, le pregunté " ¿Qué te pasa, que sentís?". Me contestó: "Estoy muriendo... sin pena y sin gloria".
En cambio mi padre amaba la música, se sabía la letra de los tangos, "escuchá, escuchá" me decía con su radio apoyada en la

oreja, y dirigía con su dedo los acordes del bandoneón.
Lo veía viendo y disfrutando fútbol y con los pies debajo de la mesa moverlos tratando de patear la pelota inalcanzable del partido televisado, carreras, boxeo.
Salía todos los días, tenía amigos y en el bar del supermercado un grupo de jubiladas que se reunía y hablaba con él. Solo lo limitó en sus charlas la falta de audición. Amaba la vida. Estaba un poco encorvado, una vez lo veo en la vereda como marchando. Le pregunté qué hacía, me dijo: “Hago ejercicios como me enseñaron en el servicio militar”.
Le dieron resultado, la curvatura de su espalda se fue, estaba derecho.
Amaba el conocimiento, la astronomía, muy temeroso de la muerte. Pero poco antes de morir estaba lúcido, muy esbelto y yo lo veía más bello que nunca.

Una visión posiblemente contaminada por el Edipo pero que nos muestra que no hay una vejez sino muchas vejeces.

LOS MIEDOS DE LA VEJEZ

Miedo a transformarse en una carga inútil: Habiendo sido sostén de su familia durante años, el viejo pasa, en muchos casos de la noche a la mañana, con su magra jubilación, a ser sostenido, en el mejor de los casos, o pobre sin sostén alguno. Y bien sabemos que en la sociedad actual quien no produce y no compra "no es". El papa Paulo VI definió por eso a las personas mayores como "los nuevos pobres". Es ese uno de los temibles estereotipos autoconfirmados por el "viejismo".

Ervin Goffman define tres tipos de estigma: en primer lugar, aquellos referidos al cuerpo, obesidad, baja estatura, delgadez; en segundo lugar, los estigmas tribales, los cuales se relacionan con la pertenencia del sujeto a cierta raza, nación o credo y que son susceptibles de ser transmitidos a través de las generaciones, y en tercer lugar, el estigma vinculado a los defectos del carácter, relacionados con deficiencias morales que devalúan a los sujetos como el alcoholismo, la drogadicción, pero también aquí se pueden considerar los aspectos referidos a la moral de las personas LGBT, pues estas han sido señaladas históricamente como pecaminosas, sujetos de dudosa respetabilidad, incapaces para acompañar la crianza de los hijos o formar una familia, entre otros aspectos.

Miedo a la soledad y aislamiento: La soledad y aislamiento de ancianas y ancianos tiene más que ver con el prejuicio de quienes los rodean que con características de la vejez. Dan por sentado que han dejado de ser personas interesantes, están desactualizados, tienen conocimientos inútiles e ignoran lo que impone lo novedoso, rememoran personas y tiempos desconocidos para los de menos edad.

Suponen, y actúan depresógenamente en función de esa suposición, que viejas y viejos están deprimidos, lo que puede generar una profecía autoconfirmada, una inevitable depresión por el trato recibido que los supone incapaces de socializar y de conectarse con situaciones

nuevas.

Una actitud “viejista” disfrazada de malentendida generosidad es sacar a las personas mayores “a dar una vuelta en auto” o a “caminar un poco” en vez de estimularlos a ser creativos, activos y sociables.

“EN LA JUVENTUD APRENDEMOS,
EN LA VEJEZ ENTENDEMOS.”

MARIE VON EBNER ESCHENBACH

EL CORONEL Y EL GALLO

La novela del gran escritor Gabriel García Márquez *El coronel no tiene quién le escriba* se desarrolla en un pueblo sin nombre durante tres meses, desde octubre hasta diciembre. El coronel es un viejo veterano de la "Guerra de los mil días" que sirvió a las órdenes de Aureliano Buendía, protagonista de *Cien años de soledad*. Vive, junto a su mujer, en una modesta casa de la costa de Colombia.

La historia comienza una mañana en la que en el pueblo se celebra un funeral, el primer muerto de muerte natural en muchos años. Tras dar el pésame a la madre del muerto y toparse con unos cuantos conocidos, el coronel regresa a su humilde casa. Ese mes de octubre es de extrema tristeza y de mucho malestar físico para él y su esposa, entre otras razones, porque la humedad que traen las lluvias aumenta significativamente sus dolores.

Desde hace quince años espera que le asignen una pensión, a la que tiene derecho por haber servido durante la guerra civil. Por esa razón, todos los viernes va a la oficina de correos del puerto, con la esperanza, siempre frustrada, de ser finalmente notificado de la asignación de la pensión. Ejemplo literario del descarte que sufrimos las personas mayores.

La situación económica del coronel y su mujer es precaria, y apenas tienen para alimentarse. Su posesión más preciada es un gallo de pelea, heredado de su hijo Agustín, quien fue asesinado por la policía por repartir información clandestina. En la alimentación del gallo se va el poco dinero que tienen, así que se ven obligados a vender las pocas cosas de valor que conservan para poder comer. Su mujer, realista, insiste en que lo mejor es deshacerse del animal.

El coronel, entonces, intentará regalarles el gallo a los amigos de su hijo, pero estos, solidarios, se niegan a aceptarlo y se comprometen a encargarse de la alimentación hasta las peleas de enero, en la que

esperan ganar mucho dinero gracias al animal que, aseguran, es el mejor del departamento.

Su compadre don Sabas, hombre rico y padrino de su difunto hijo, le comenta al coronel que tiene un cliente interesado en comprárselo por cuatrocientos pesos. El médico del pueblo, que lo atiende gratuitamente, le advierte que don Sabas se lo compraría en ese precio y más tarde lo vendería en novecientos. El anciano tendrá varios días para tomar una decisión, pues don Sabas ha salido de viaje y no regresará al pueblo sino hasta la semana entrante.

Un viernes, de camino a la oficina de correos, el coronel recuerda que han comenzado los entrenamientos del gallo para las peleas de enero y pasa por la gallera. Allí ve, orgulloso, cómo una multitud aplaude y ovaciona a su animal.

Cuando llega a su casa toma la decisión de no vender el gallo. Su mujer le reprocha ser un desconsiderado y un egoísta, ya que prioriza al gallo antes que su propio bienestar. Su desesperación llega al límite de preguntarle a su marido qué van a comer si el gallo pierde y ellos se quedan sin una moneda. Eufórico, el coronel responde: “Mierda”.

Es claro que el coronel vive su vejez con la mayor dignidad posible, sufriendo la miseria a que lo somete un Estado que no le reconoce los servicios prestados. ¿Les suena eso? El gallo simboliza su orgullo, no en vano es un animal de riña, de pelea, la misma que él da a las muchas dificultades de su vida. Además le recuerda a su amado hijo, lo identifica con él. Es justamente su amor parental el que lo expone a la tragedia cuando acepta difundir información clandestina y corre peligro por ello, una de las formas de hacer el duelo imposible.

También hay ancianas en la obra del gran escritor colombiano. La novela que le valió el Premio Nobel de Literatura de 1962, *Cien años de soledad*, tiene entre sus personajes a Úrsula Iguarán. Es la madre fundadora del clan de los Buendía, familia sobre la que versa la novela, y es a la vez la columna vertebral de la historia, al punto de que el autor ha confesado que, en una de las versiones preliminares, Úrsula moría antes que en la versión definitiva, pero hubo de revivirla pues sin ella la novela se le venía abajo.

Úrsula es una anciana matriarcal que carga sobre sus hombros la espiritualidad de una familia. Una anciana fuerte, emprendedora,

inteligente, tuvo que esforzarse para cumplir su promesa de morir, pues casi a los 120 años comenzaba a reverdecer.

LAS CUATRO CAUSAS DE CICERÓN

El filósofo romano Marco Tulio Cicerón (41) opinó en el siglo I antes de nuestra era que cuatro causas parecieran hacer miserable la vejez: el apartarnos de la vida profesional, las enfermedades del cuerpo, la privación de las experiencias placenteras, y el no distar "mucho de la muerte".

Las refuta en base a un consejo fundamental: "Las armas más universalmente apreciadas de la ancianidad, Escipión y Lelio, son las habilidades artísticas y los ejercicios propios de las virtudes; las que cuando cultivadas en cada etapa de la existencia, luego de una vida larga y plena, produce frutos admirables. No solo porque nunca te abandonan ni siquiera en la edad extrema de la vida sino también porque la conciencia de una vida bien llevada y el recuerdo de numerosas buenas acciones es de lo más placentero". Por eso, la vejez se afronta bien fortaleciendo el carácter, es decir, teniendo una determinada ética, un ethos.

"En primer lugar, no es cierto que la vejez nos aparte de la vida profesional, pues se pueden hacer muchos oficios en la ancianidad, y en el caso de quienes han cultivado la vida intelectual se puede seguir ejerciendo el ingenio hasta viejos. En la vejez, entonces, el anciano, sobre todo si ha cultivado la prudencia, es consultado por todos, pues si bien él ya no realiza las cosas con vigor, sí lo hace con "habilidad, autoridad y buen juicio".

"Asimismo, si ha cultivado el intelecto puede tener una vejez dedicada a los placeres intelectuales, los cuales sustituyen a los carnales. Solo debe mantener interés y cultivar el ingenio, lo cual vale para cualquier persona, entre ellas a quienes se han dedicado a las labores del campo". Incluso se puede aprender algo nuevo como lo hizo el propio Cicerón cuando aprendió las letras griegas a una avanzada edad.

En segundo lugar, en cuanto a la debilidad del cuerpo producida por la vejez Cicerón recomienda hacer todo "en proporción a tus fuerzas". Y "el ejercicio y la moderación, por tanto, pueden conservar incluso durante la ancianidad algo de su primitivo vigor". Hay que tener en cuenta siempre "el estado de la salud" y se debe, también, "aceptar la cantidad de alimento y bebida suficiente para reparar las fuerzas, no para sofocarlas"; y, algo muy importante, se debe socorrer también la mente, pues "los cuerpos se fatigan con ejercicios prolongados, los espíritus en cambio se fortalecen". El ejercicio físico e intelectual, así como la dieta, son pues, armas para luchar contra los males del cuerpo.

En este caso, Cicerón invita a tener autoconciencia de las limitaciones y las posibilidades del cuerpo. En la vejez, como la debilidad muscular es inevitable, se debe hacer todo con moderación, con el vigor que se tiene. Es decir, no se puede pretender ser un atleta o conservar la agilidad que se tenía en tiempos de mocedad. El consejo es que "cada cual se esfuerce hasta donde puede".

En cuanto a la renuncia a los placeres, el gran jurista y orador romano la ve desde un punto de vista positivo pues es el placer el que puede arruinar la juventud y las capacidades. Dice: "el placer dificulta el juicio, es enemigo de la razón, deslumbra, por decirlo así, los ojos del entendimiento, y no tiene ningún trato con la virtud".

Tomándose como ejemplo dice: "estoy, además, muy agradecido de la vejez, que me ha acrecentado el entusiasmo por la conversación y hecho retroceder el de la comida y la bebida". Con la vejez, de hecho, se vive consigo mismo y se disfruta estando rodeado de jóvenes curiosos ávidos de aprender; igualmente, se disfruta del prestigio obtenido en la vida, lo cual es algo que nadie puede arrebatar. Por eso el mayor de los placeres es "el placer intelectual". En la ancianidad, como dirá Schopenhauer siglos después, los placeres se nos hacen indiferentes o, más bien, son sustituidos por otros.

En cuanto a la última causa, la cercanía de la muerte, a diferencia del joven el anciano sabe que no va a vivir mucho más, por eso, se despoja de esa "esperanza insensata". También en la vejez "todo se vuelve de día en día más tranquilo". Acudiendo a su propia experiencia dice: "Estoy además muy agradecido de la vejez, que me

ha acrecentado el entusiasmo por la conversación y hecho retroceder el de la bebida y la comida”. En fin, cada quien debe vivir la vida que le ha sido asignada, pues “el breve tiempo de la vida es suficientemente largo para vivirlo bien y honorablemente”.

Si la vejez es inevitable y las “horas pasan, ciertamente, así como los días, los meses y los años; ni el tiempo pretérito regresa jamás, ni puede saberse qué vendrá después. Cada cual debe contentarse con la porción de tiempo que a cada cual se le ha dado para vivir”. Lo que se debe hacer es cosechar los frutos de lo realizado durante toda la vida. Y si bien la vida es corta a esta edad, pues se ha ampliado el pasado y se ha estrechado el horizonte vital, “aquel breve resto de vida ni debe ser deseado con avidez por los ancianos ni debe ser abandonado sin una causa”.

Tampoco se ha de gastar el tiempo pensando en la muerte, pues esto es algo que el ánimo no soporta, ni tampoco tiene sentido apegarse a los bienes. En fin, Cicerón abogó por aceptar la vida que había vivido y la muerte que habría de llegar.

“LA LENTITUD ES UN MÉRITO EN UN MUNDO ATASCADO EN EL *FAST FORWARD*.”

CARL HONORÉ

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA V

Mi amiga María Luisa Bemberg, de familia aristocrática, tuvo cuatro hijos, llevó una vida formal hasta que ya en su madurez optó por ser leal a su vocación postergada y se dedicó al cine. Dirigió su primer film a los 57 años, *Momentos*, perseguida por la dictadura del Proceso.

Fue feminista, promovió la libertad sexual con su propia vida. Su película más reconocida, *Camila*, no casualmente sobre una joven de clase alta en tiempos de Rosas que se rebela contra las convenciones de la época, fue candidata al Oscar en 1985.

Sobre el amor femenino dijo: “El amor, a veces, es una gran trampa para la mujer porque suele volcar en él todas sus energías emocionales e intelectuales, porque se des-vive por el ser amado, y la vida no nos ha sido dada para des-vivirla, aunque así nos hayan educado los boleros, las telenovelas, hasta las óperas. Cuando se ha encontrado el amor, lo inteligente es tratar de que evolucione girando como las estaciones, replanteándose la vida todos los días con voluntad, imaginación y respeto por el otro”.

Sobre dar sentido a la vida, cuando su salud la había abandonado: “Yo he cumplido con mis propias voces, y tal como dice Edgar Allan Poe, ‘aquel que no escucha sus voces es desgarrado como un tigre’. Ahora me siento en paz. Haber seguido mi destino me reconcilia mucho con la muerte, porque estoy cumpliendo con la razón de ser para lo cual pasé por este planeta”.

EL ANCIANO SABIO

Cuento sufí, anónimo

Había una vez un anciano que pasaba los días sentado junto a un pozo a la entrada de un pueblo.

Un día, un joven se le acercó y le preguntó:

—Yo nunca he venido por estos lugares. ¿Cómo son los habitantes de esta ciudad?

El anciano le respondió con otra pregunta:

—¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de la que vienes?

El joven respondió:

—Egoístas y malvados, por eso me he sentido contento de haber salido de allí.

—Pues los habitantes de esta ciudad también son así, egoístas y malvados —le respondió el anciano.

Un poco después, otro joven se acercó al anciano y le hizo la misma pregunta:

—Voy llegando a este lugar. ¿Cómo son los habitantes de esta ciudad?

El anciano de nuevo le contestó con la misma pregunta:

—¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de dónde vienes?

—Eran buenos, generosos, hospitalarios y trabajadores. Tenía tantos amigos que me ha costado mucho separarme de ellos.

—También los habitantes de esta ciudad son así —respondió el anciano.

Un hombre que había llevado sus animales a tomar agua al pozo y que había escuchado la conversación, en cuanto el joven se alejó le dijo al anciano:

—¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta hecha por dos personas?

—Mira —le respondió—, cada uno lleva el universo en su corazón.

Quien no ha encontrado nada bueno en su pasado, tampoco lo hallará aquí. En cambio, aquel que tenía amigos en su ciudad, encontrará también aquí amigos leales y fieles. Porque las personas son lo que encuentran en sí mismas; encuentran siempre lo que ellos mismos provocan aunque no se den cuenta.

“LA JUVENTUD ES PRESA DE DESESPERACIÓN —REPITIÓ FABER —. EN UN FUTURO PRÓXIMO, SI EL RÉGIMEN DEMOCRÁTICO SE MANTIENE, EL HOMBRE VIEJO ES EL AMO. POR SIMPLE MATEMÁTICA, ENTIÉNDANME. MAYORÍA DE VOTOS. ¿QUÉ NOS ENSEÑA LA ESTADÍSTICA, VAMOS A VER? QUE LA MUERTE HOY NO LLEGA A LOS CINCUENTA SINO A LOS OCHENTA AÑOS, Y QUE MAÑANA VENDRÁ A LOS CIEN. PERFECTAMENTE. POR UN ESFUERZO DE LA IMAGINACIÓN USTEDES DOS CONCIBAN EL NÚMERO DE VIEJOS QUE DE ESTE MODO SE ACUMULAN Y EL PESO MUERTO DE SU OPINIÓN EN EL MANEJO DE LA COSA PÚBLICA. SE ACABÓ LA DICTADURA DEL PROLETARIADO, PARA DAR PASO A

LA DICTADURA DE LOS VIEJOS.”

ADOLFO BIOY CASARES,
DIARIO DE LA GUERRA DEL CERDO

LA MEJOR EDAD DE NUESTRA VIDA VI

Alguien que cumplió en su vejez con la oportunidad de pagar deudas vocacionales consigo mismo fue nuestro Libertador, José de San Martín. Considerado uno de los mayores estrategas de la historia militar a la altura del chino Sun Tzu o del general norteamericano Robert Lee, su *Campaña de los Andes* no tiene comparación con ninguna otra en el globo, superando a las de Napoleón Bonaparte y Aníbal en los Alpes.

En reconocimiento a sus aptitudes militares los revolucionarios belgas le ofrecieron infructuosamente el mando para dirigir el movimiento que los escindió de los Países Bajos, y su opinión fue determinante en el Parlamento francés y en el Foreign Office británico para ordenar detener y replegar las fuerzas invasoras de esas potencias en ocasión del bloqueo y violación de nuestra soberanía durante el gobierno de Juan Manuel de Rosas.

Sin embargo en su destierro en Francia, al que fue obligado por sus enemigos, no fue lo militar lo que ocupó su tiempo y energías sino que llevó una vida intensamente cultural. Dándole la razón a Albert Camus quien escribió "Crear es vivir dos veces".

En esa otra vida, según el autor español Agustín de Herrán Matorras, tomó lecciones de guitarra del afamado compositor Fernando Sors. Es indudable que le gustaba la música y eso lo prueba el hecho de que, de entre los libros que llevó consigo por América y posteriormente donó a la Biblioteca de Lima, que lamentablemente un incendio destruyó años después, había varios volúmenes de un Diccionario de la Música. Durante sus campañas fundó bibliotecas en Chile y en Perú. Fue al inaugurar la de Lima cuando dijo que "las bibliotecas, destinadas a la educación universal, son más poderosas que nuestros ejércitos para sostener la independencia".

Ya en Francia su amigo Tomás Guido le escribe preocupado acerca

de cómo haría don José para sobrevivir ya que sus enemigos de Buenos Aires no le pagaban la pensión que le correspondía como general de la Nación. Su respuesta fue que se las arreglaría pintando abanicos y cerámicas.

Su afición por el arte plástico afloró en su infancia y sus primeras nociones sobre el dibujo y la pintura fueron adquiridas durante su educación temprana en España, lo que explica el hecho de que haya diseñado los escudos para la tropa en Arjonilla, en la guerra de liberación española contra Napoleón.

A su llegada a América en 1812, el Libertador diseñó el uniforme completo del recién creado Escuadrón de Granaderos a Caballo. Durante el cumplimiento de las funciones como gobernador de Cuyo ideó la bandera de los Andes, que no era como la creada por Belgrano sino que constaba de dos franjas azul y blanca, verticales. Más tarde, como Protector de Perú, esbozó la bandera y el escudo de la nueva nación.

En su retiro se dedicó profusamente al dibujo y a la producción de acuarelas, sobre todo marinas, en un taller que compartía con su amigo y mecenas, Alejandro Aguado. Se dice que dos obras de San Martín que ilustran paisajes del Paraná descansarían en el depósito del Museo del Louvre. Es una prueba de que no lo hacía mal.

Nuestro Libertador no podría reprocharse no haber aprovechado su vejez en pagar deudas con sus deseos postergados durante los gloriosos años de afanes independentistas.

REFLEXIÓN FINAL

Llegar a la vejez es un privilegio reservado para algunas y algunos. Que cada vez somos más gracias a los esfuerzos de la ciencia. Eso ya es festejable. Pero ser vieja o viejo no es fácil. Sobre todo para los muchos que en nuestro país y en muchos más transcurren sus años mayores agobiados por la pobreza y la miseria, desprotegidos por el Estado, o avaramente protegidos, tampoco cuidados por sus núcleos familiares precariamente organizados en torno a la supervivencia.

Para otras nacionalidades o para otros sectores sociales la vejez sin embargo puede ser creativa, dinámica, erótica hasta constituirse con frecuencia en la etapa más feliz de la vida. Para ello es necesario superar los prejuicios sociales, el "viejismo", que se empeña en ofrecer una versión oscura de la ancianidad; también metabolizar los inevitables cambios y pérdidas a que nos expone el paso de los años; podemos agregar la penosa limitación que nos imponen nuestras magras jubilaciones. Pero si logramos convencernos de que la vejez es una etapa más de nuestras vidas, como la infancia, la adolescencia y la adultez, ya la más larga, que debemos transcurrir aprovechando la sabiduría y la serenidad que les son propias, si las condiciones socioeconómicas lo permiten o al menos no lo impiden, puede ser años plenos de creatividad, de energía, de sensualidad. Recordemos aquella bella película *All That Jazz*, dirigida por Bob Fosse, en la que su protagonista, Roy Scheider, se despedía de la vida festejándola, agradeciendo a quienes había amado y lo habían amado, reviviendo los momentos felices de su existencia, perdonando los agravios y celebrando las dificultades superadas. Una fiesta que comienza cuando el más fuerte y astuto entre los millones de espermatozoides que dispersa una eyaculación, encuentra y fecunda amorosamente a un óvulo que lo abraza con el milagro de la vida. De allí en más todo será vértigo, cambio, descubrimiento, y finalmente lo que la vejez nos

propone, vivirla con capacidad de sorprenderse y sorprender, de emprender nuevas actividades, de apostar por el amor vaciando la mochila de los sentimientos negativos de rencor, de envidia, de ingratitud que hemos ido acumulando en nuestro andar por la vida. Y apostar a que dejaremos un recuerdo amable en quienes nos conocieron, lo que será nuestra breve y merecida inmortalidad. Para ello habrá sido necesario ser coherentes con nosotros mismos, haber tenido el coraje de ser leales con nuestros deseos más sinceros y profundos, aunque ello no haya sido fácil. Entonces nada tendremos que temer. Mucho menos si nos ilumina la fe y la convicción de que más allá de la Puerta, si nos lo merecemos, nos espera la gran recompensa. Para quienes, como yo, carecemos de esa bendición o perspectiva, qué no daría yo por tenerla, nos quedará la dignidad de haber llenado la nada existencial con una vida plena en la que la vejez no fue una oscura espera del final, sino, como en mi caso, la mejor etapa de mi vida. La nueva vejez, para demasiadas y demasiados la etapa del naufragio, y para otras y otros el tiempo del renacer a una vida plena en que las dificultades son estímulos a adaptarse.

Para llegar a los cien años me quedan solo dieciocho. Lo más probable es que no llegue, o que no llegue bien, eso lo lograrán mis descendientes en la era de la IA y los remplazos de órganos. Pero no me faltan planes. Una nueva biografía histórica, esta vez del gran caudillo tucumano Alejandro Heredia, héroe de la poco conocida guerra contra la Confederación peruano-boliviana en tiempos de la Confederación. Mártir del federalismo. También destinar un tiempo generoso para gozar de la proximidad de personas que amo y me aman. Ese tiempo, nunca suficiente, es un privilegio de la ancianidad porque solemos distraernos cuando tenemos menos años, como si hubiera cosas más importantes. Me obligaré asimismo en el tiempo que me queda a cumplir con una deuda conmigo mismo: no he sido lo suficientemente solidario con mis prójimos de avanzada edad en la pobreza y en la miseria, ¡son tantos!, como mi conciencia me viene reclamando desde hace mucho tiempo. Me empeñaré en hacerlo, buscaré la mejor forma. Quizás haga algún viaje no demasiado exigente en caminatas y valijas, a un lugar que me garantice buena atención médica en caso de ser necesario.

Escribo este epílogo cuando acabo de pasar por una severa crisis que me llevó hasta la terapia intensiva y con riesgo de vida por la descompensación de una crónica insuficiencia cardíaca. Pero he vuelto a sobrevivir seguramente gracias al afán y talento de mi médico Javier Marino y su equipo y por haberme tomado en serio la convicción de que los avatares de la vejez dependen menos de la genética y de las bacterias que del trabajo de llevar adelante el paso de los años con una actitud positiva, gimnasia, sociabilización, nuevos estudios, proyectos grupales, que son garantía de un sistema inmunológico en condiciones de pelea. Planeo seguir viviendo entonces una vejez de amor, placer, compromiso y lucidez hasta que la luz se apague.

“Quizás llegar a viejo
sería todo un progreso
un buen remate
un final con beso”.

Joan Manuel Serrat, “Llegar a viejo”

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

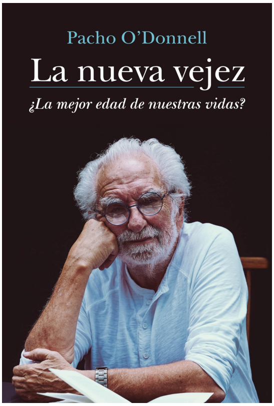
1. Salvarezza, L. *La vejez, una mirada gerontológica actual*. Paidós, 1998. — *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Paidós, 2005.
2. Levy, B. y Banagi, N. *Viejismo implícito*, "Aging, stereotyping and prejudice against older persons", comp. T. Nelson. The MIT Press, 2002.
3. Iacub, R. *Identidad y envejecimiento*. Paidós, 2011.
4. Freixas, A. "Autoperfección del proceso de envejecimiento en la mujer entre 50 y 60 años". Anuario de Psicología, Universidad de Barcelona, 2022.
5. Marco Aurelio. *Meditaciones*. Octaedro, 2002.
6. Carstensen, L. "Las personas mayores son más felices", TED Talk, 16 de marzo de 2014.
7. Etxebarria, I., tomado de "¿Es la vejez la edad más feliz?" en *La Vanguardia*, 2 de diciembre de 2019.
8. Cervantes de Saavedra, M. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Gredos, 2014.
9. Wilde, O. *El retrato de Dorian Gray*. Longseller, 2011.
10. Hayflick, L. *How And Why We Age*. Ballantine Books, 1996.
11. Borges, J. L. "El inmortal", en *El Aleph*. Losada, 1949.
12. Alighieri, D. *La divina comedia*. Gradisco, 2021.
13. Nembrini, F. *Dante, poeta del deseo*. Encuentro, 2015.
14. Casullo, N. y col. "Evaluación del capital psicológico". Facultad de Biología, UBA, 2006.
15. Arias, C. y col. "El trabajo con aspectos positivos para la promoción en la vejez". Presentación en el 7º Encuentro de Investigadores en Psicología, Mercosur, 2011.
16. Platón, *La República*. Edimat, 2014.
17. Hesse, H. *Elogio de la vejez*. El Aleph, 2011.
18. De Beauvoir, S. *La vejez*, Edhasa, 1983.

19. Mann, T. *Muerte en Venecia*. Edhasa, 2015
20. Stone, A. y otros. “A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States”. Artículo publicado en PNAS (Proceeding of the National Academy of Sciences), 2008.
21. Galtung, J. *Mankind 2000*. Ed. Robert Jungle and Johan Galtung, 1969.
22. Von Goethe, J. *Fausto*. Espasa Calpe, 1960.
23. Bioy Casares, A. *Diario de la guerra del cerdo*. Alfaguara, 2022.
24. Bernardini, D. “Shinzo Abe y su legado ante la nueva longevidad”. Disponible en Infobae, 7 de septiembre de 2022, www.infobae.com
25. Csíkszentmihályi, y cols. M. *Fluir* (*Flow*). Kairós, 1998.
26. Juebing, H. “Enfermedad de Alzheimer”. Departamento de Neurología, University of Mississippi, MSD.
27. Okamoto, K. y Tanaka, Y. “Subjective usefulness and six year mortality riskness among elderly persons in Japan”. En *Journal of Gerontology and Psychological Sciences*, 2004.
28. Pitkälä y cols. *Symptom burden in community-dwelling older people: temporal trends in the Helsinki Aging*. En National Library of Medicine, 2021, disponible en pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
29. Gruenewald, T. “Feelings of usefulness to others, disability and mortality in older adults: the Macarthur Study of successful aging”. En *Journal of Gerontology and Psychological Science*, 2007.
30. Baltes, P. y Staudinger, U. M. “Wisdom and successful aging”. En T. B. Sonderegger (ed.), *Psychology and aging Nebraska, Simposium on Motivation*, University of Nebraska Press, 1991.
31. Hemingway, E. *El viejo y el mar*. Lucemar, 2017.
32. Levi-Montalcini, R. *El as en la manga. Los dones reservados a la vejez*. Paidós, 2014.
33. Strejilevich, L. “Gerontogeriatría hoy”, en *Revista de geriatría clínica*, 2019.
34. Didion, J. *El año del pensamiento mágico*. Random House, 2015.
35. Due, P. y otros. “Social relations: network, support and relational strain”. En *Social Science & Medicine*, 1999.
36. Buettner, D. *El secreto de las zonas azules*. Grijalbo, 2016.
37. Federici, S. *Calibán y la bruja*. Tinta y Limón, 2021.
38. Midelfort, E. citado en Federici, S. *Op. cit.*

39. Korovsky, E. *Psicoanálisis en la tercera edad. Consideraciones psicoanalíticas acerca del cuerpo del anciano*. Tiempo, 2001.
40. Han, B. C. *El aroma del tiempo*. Herder, 2015.
41. Cicerón, M. T. *Sobre la vejez*. Alianza, 2012.

ALGUNOS LIBROS EN CASTELLANO DE LECTURA RECOMENDADA

Bernardini, D. *La segunda mitad*. Aguilar, 2023.
Cerruti, G., *La revolución de las viejas*, Planeta, 2020.
Cicerón, M. T. *Sobre la amistad*. Losada.
Davobe, M.I. *Derecho de la vejez*. Astrea, 2018.
Favier Dubois, E., *Buenas prácticas para mayores*. Galerna, 2023.
Graham-Yooll, A., *Al fin!* Ediciones B, 2023.
Iacub, R. *Identidad y envejecimiento*. Paidós, 2015.
Sommer, S. *La vejez como un momento de la vida*. Capital Intelectual, 2013.
Veronesi, V. *Longevidad*. Adriana Hidalgo, 2013.



Llegar a la vejez es un privilegio reservado para algunas y algunos. Para cada vez más gente, gracias a la ciencia, hoy además puede ser (salvo para quienes la transcurren agobiados por la pobreza) una fase especialmente creativa, dinámica, erótica y feliz como pocas otras de nuestras existencias.

Para ello es necesario combatir el "viejismo", prejuicio social que se empeña en ofrecer una versión oscura de la ancianidad; también metabolizar los inevitables cambios y pérdidas a que nos expone el paso de los años. Si entendemos que la vejez es una etapa más, como la infancia y la adultez, que debemos llevar adelante aprovechando la sabiduría y la serenidad que le son propias, pueden ser años de mucha energía. Un tiempo de festejar y agradecer, de revivir los momentos más dichosos y celebrar las dificultades superadas. De dejarnos sorprender, emprender nuevas actividades y apostar por el amor vaciando la mochila de los sentimientos negativos que podamos haber acumulado en nuestro andar. De gozar de la proximidad de personas amadas, disponiendo de un tiempo libre que creímos no tener antes, ¡como si hubiera cosas más importantes!

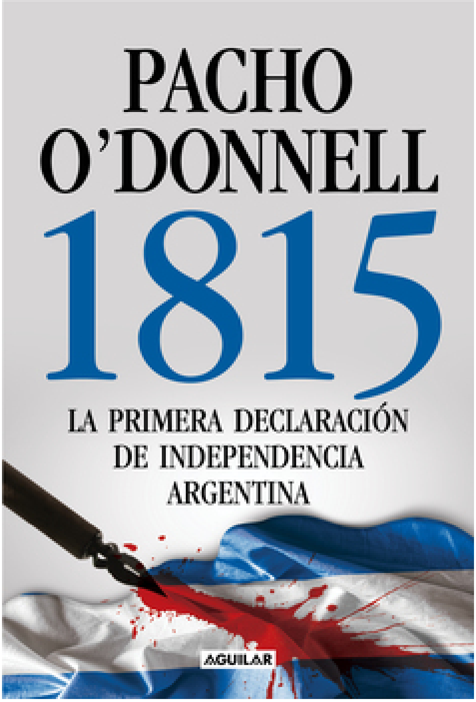
Pacho O'Donnell despliega un conjunto de ideas, historias y reflexiones sobre este momento que él mismo transita con plena conciencia de sus desafíos a la vez que imbuido de un espíritu decididamente vitalista. En la convicción de que con amor, amistad, placer, compromiso y lucidez, es posible hacer de esta la mejor etapa de nuestra vida.

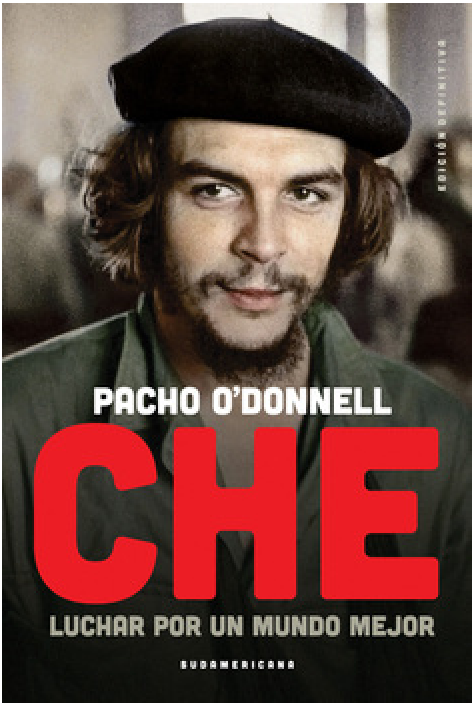
PACHO O’DONNELL

Escritor, historiador, dramaturgo y médico psicoanalista. En su práctica clínica como psicoanalista es uno de los referentes de la escuela grupal argentina, basada en los desarrollos de Sigmund Freud y de Enrique Pichon-Rivière, que incluyó el trabajo con personas mayores. Incorporó nociones de la escuela lacaniana aprendidas en su formación con la SEPT de París. Fue miembro titular de la International Association of Group Psychotherapy y de la Sociedad Española de Psicología y Terapia de Grupo.
Fundó la Escuela Argentina de Psicología Operativa. Autor de la serie “La historia argentina que no nos contaron” (*El grito sagrado*, *El águila guerrera*, *El Rey Blanco*, *Los héroes malditos*). En el género biográfico publicó *Juana Azurduy, la teniente coronela*; *Bernardo de Monteagudo, la pasión revolucionaria*, reeditado con el subtítulo *Pionero y mártir de la unión americana*; y *Che, la vida por un mundo mejor*, reeditado con el subtítulo *Luchar por un mundo mejor*; así como también de tres libros emblemáticos del revisionismo actual: *Juan Manuel de Rosas, el maldito de la historia oficial*; *Caudillos federales* y *La gran epopeya: el combate de la Vuelta de Obligado*. Su último libro es *1815. La primera declaración de independencia argentina*, revelador estudio de los años posteriores a la Revolución de Mayo. Varias de sus obras de teatro tienen temática histórica: *El sable*, *El encuentro de Guayaquil*, *La tentación*, *Leandro y Lisandro*.
Es director del Departamento de Historia de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES), vicepresidente honorario de la Comisión de Homenaje a la Vuelta de Obligado y fue dos veces presidente del Instituto Nacional de Revisionismo Histórico Argentino e Iberoamericano Manuel Dorrego antes de su renuncia.
Debió exiliarse durante la dictadura cívico-militar del Proceso y ya en

democracia fue secretario de Cultura de la Ciudad de Buenos Aires y de la Nación, embajador en Panamá y en Bolivia, ministro plenipotenciario en España, y diputado y senador nacional por la Ciudad de Buenos Aires.

Condecorado por España con la Orden de Isabel la Católica, por Francia en dos oportunidades con las Palmas Académicas y con la Orden al Mérito, y por Chile con la Orden Bernardo O'Higgins; también distinguido como Ciudadano Ilustre de la Ciudad de Buenos Aires.


PACHO
O'DONNELL
1815
LA PRIMERA DECLARACIÓN
DE INDEPENDENCIA
ARGENTINA
AGUILAR



Otros títulos del autor en penguinlibros.com

O'Donnell, Pacho
La nueva vejez / Pacho O'Donnell. - 1ª ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Sudamericana, 2023.
(Ensayo)
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-950-07-7004-0

1. Relaciones Interpersonales. I. Título.
CDD 158.2

Foto de tapa: © Juan Ignacio Tapia
Diseño de tapa: Penguin Random House Grupo Editorial

Los poemas "Cuando éramos jóvenes" y "Tercera edad", de Mario Benedetti, se reproducen con autorización.
© Fundación Mario Benedetti,
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

Edición en formato digital: noviembre de 2023
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.
Humberto I 555, Buenos Aires
penguinlibros.com

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una

edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-950-07-7004-0

Conversión a formato digital: Estudio eBook

Facebook: penguinlibrosar
Twitter: penguinlibrosar
Instagram: penguinlibrosar

Índice

La nueva vejez
Dedicatoria
Epígrafe
La mejor edad de nuestra vida
Viejismo
Vejez y deterioro no son sinónimos
Ocuparnos del cuerpo
La ejercitación intelectual
El viejismo en el arte
No desdeñar la muerte
Nunca seré viejo
La mejor edad de nuestra vida II
La reacción al “viejismo”
La vejez en los comienzos de la historia
El retrato de Dorian Gray
Los telómeros y el envejecimiento
Borges y la inmortalidad
El “viejismo” Y la mujer
La amortalidad
La vejez en la antigua Grecia
El sentido de la vida
“Tercera edad”, por Mario Benedetti
¿Hay vida antes de la muerte?
Las confesiones del señor Schmidt
Aportes

Las fortalezas de la vejez
La mejor edad de nuestra vida III
¿Que cuántos años tengo?
Sócrates y Céfalo
La vejez en la Roma antigua
Psicología de la vejez
Muerte en Venecia
Etimología
Elsa y Fred
El marketing de la vejez
Los hebreos
La mejor edad de nuestra vida IV
La fe religiosa
El tiempo
El maltrato a la vejez
Decir “te quiero”
La depresión
El “viejismo” asesino
El arte de envejecer
Políticas públicas para la vejez
La vejez en la Edad Media
Fluidez
El peregrino
La amenaza del Alzheimer
Matilde
Sentirse útiles
Pagar las deudas con uno mismo
La vejez como compromiso
La vejez en el renacimiento
El viejo y el mar
El envejecimiento saludable
“Cuando éramos niños”, por Mario Benedetti
El diablo (versión libre de un texto de Javier Villafañe)
El fitness y la vejez
La arruga
De pronto ser viejo

Ciento diez años de vida
La vejez en la Edad Moderna
El viejismo en el cine
La soledad
Redes de apoyo social
La amistad en la vejez
La vejez en la edad contemporánea
Las zonas azules
Decir "gracias"
La vejez y el sexo
Una clase reveladora
El viejismo y la mujer II
Un regalo precioso
El gringo viejo
La vejez y la psicoterapia
La posmodernidad
El viejo vizcacha
El afuera existe
La conciencia del paso del tiempo
El viejismo en la cultura popular
No hay vejez sino vejeces
Los miedos de la vejez
El coronel y el gallo
Las cuatro causas de Cicerón
La mejor edad de nuestra vida V
El anciano sabio (cuento sufí, anónimo)
La mejor edad de nuestra vida VI
Reflexión final
Notas bibliográficas
Sobre este libro
Sobre el autor
Otros títulos del autor
Créditos